



46 Lesson 02

真似するだけで確実に着痩せ&センスアップできる!

横森美奈子流大人のおしゃれ着こなしアップ術

60 COLUMN

目指せ! 憧れマダムかるた



64 PART. 2

移行期間のお悩み解決からケア方法、おしゃれに見えるコツまで!

美しい「グレイヘア」を目指すための5つのルール

66 グレイヘアになってわずらわしさから解放されました

68 あなたに似合うグレイヘアの作り方

70 移行期の「困った…!」をレスキューします

72 グレイヘアだからこそ、欠かせないのがヘアケアです

73 グレイヘアがおしゃれに見えるヒント6

74 PART. 3

乾く、シワが増える、メイクがキマらない…
そんな人は、今までの方法を見直して!

60代からの美の新常識 20



CONTENTS

08 着こなし上手なOVER60歳たちに聞きました
おしゃれな人のファッションのルール

12 PART. 1

老けすぎず、やりすぎず、でも自分の好きなものを着る

頑張りすぎてないから真似できる!
OVER 60歳 素敵おしゃれサンプル



14 Lesson 01

街で噂のあの人が素敵に見えるのはなぜ?

OVER 60歳おしゃれ上手の憧れ私服コーディネート

14 長塚範子さん Age.79

20 伊藤八江子さん Age.62

26 山内礼子さん Age.71

30 富谷いそみさん Age.60

34 前澤信子さん Age.74

36 石井ナミさん Age.78

40 清水かほるさん Age.62

42 COLUMN

60代以上が買うべきアイテム指南

