

ごあいさつ



エストロゲン子

JUNKO SAKATA

*Mission*  
私の使命

ウォーキングで日本を元気に♡社会に貢献

*Likes*

体を動かすことが好き♡

走る歩くが大好きで  
日本を自分の脚で800km旅しました。  
運動指導歴30年です。

*Why*

なぜ女性なのか？

- ・小学1年生の時に母が他界したことが仕事のきっかけ。  
女性の方が大好きな人や家族と一緒に  
健康で永く過ごしていただきたい思いから。
- ・自分自身が巨大子宮筋腫の手術を経て更年期に大変な思いをしたため  
女性ホルモンの変動期の女性をサポートしたいと思ったから。

忙しい私たちだからこそ  
日常生活の歩くという動作を活かして  
健康体力づくりができるということを  
広げていきたいと日々活動しています。  
なぜなら、  
健康は行動のもととなる大切なもの。  
日本中をウォーキングで  
元気に活気あふれる国にしたいから。  
ウォーキングレッスンやセミナーで  
女性がいつまでも輝ける後押し。



## 坂田 純子

JUNKO SAKATA

専門は、ウォーキングやランニング・エアロビックダンスなど呼吸循環器系に有用性のある有酸素運動。

ウォーキングを軸に、60分で一生ものの歩き方が手に入る魔法のレッスンを開講する他、フットケアや姿勢改善、健康体操、生活習慣予防などの指導を企業や官公庁、大阪・江坂の自社スタジオで行う。

その他、メディアやWEBのエクササイズ監修  
武庫川女子大学非常勤講師  
「一生自分の脚で歩くこと」がモットー

### 実績

- ・Yahoo!
- ・シオノギ製薬株式会社
- ・宝ヘルスケア株式会社
- ・ Bioフェルミン製薬
- ・キューサイ株式会社
- ・株式会社ダスキン
- ・生活協同組合おおさかパルコープ
- ・防衛省／海上自衛隊阪神基地隊
- ・国土交通省
- ・オプテージ株式会社
- ・京セラドキュメント株式会社
- ・クレディセゾン
- ・株式会社DUKE
- ・ナリス化粧品
- ・サンスター
- ・富田林市ウォーキングリーダー育成
- ・甲賀市ウォーキングリーダー育成
- ・富山市ウォーキングリーダー育成
- ・京丹波市ウォーキングリーダー育成
- ・ラジオ大阪出演
- ・eo光チャンネル出演／2018
- ・大阪マラソン 未成由美さん他指導・コーチ
- ・ピエリ守山
- ・その他 講演／ウォーキングイベント

### 貢献できること

- ・広報や商品開発の監修やエクササイズ・健康情報提案
- ・従業員の皆様の健康をサポートするセミナー
- ・ウォーキングイベント・セミナー
- ・美活ウォーキング®を活用したサービス展開
- ・YouTubeチャンネル「エストロゲン子の美活ウォーキング」

忙しい女性のウォーキングや健康を後押し。  
毎日10分（聴きながらあるくと1000歩）  
健康やウォーキング情報を発信しています。  
（月）～（土）朝7時更新