

健康になる!

キレイになる!

楽しくなる!

なるなるフェスタ2016

入場無料
参加費無料

新宿区
「女性の健康週間」
イベント

3月5日(土) 10:00~16:00 (開場9:30)

女性の健康支援センター 四谷保健センター

【新宿区三栄町25番地】

からだの ケンサ 体験パーク

- ・血管年齢測定
- ・視力/眼圧測定
- ・骨密度測定
- ・吹き矢体験

3月1日~8日は「女性の健康週間」。
新宿区では、毎年この週間に合わせて、
みなさまが健康づくりに取り組むきっかけを
つくれるようイベントを開催しています。
聴いて感動! 見て納得! 体験して実感! 楽しみながら、
健康に役立つ内容で行っています。
ぜひ、ご家族、お友だちをお誘いのうえ、お出かけください。
男性のご参加も大歓迎です。

なるなる カフェ

クイズにお答えいただくと
コーヒー一杯
お飲みいただけます



ケンさる

セミナー
「卵子と精子
の老化」
齊藤英和
医師



豆腐
手作り教室
+
出来立て揚げ
試食会



健康&
栄養&
歯科相談
コーナー

「野菜を摂ろう!」
セミナー
セミナーを受講した方は
「野菜スムージー」を
ご試飲いただけます。



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

×
新宿区
女性の健康支援センター

「スマート・
ライフ・
プロジェクト」

特別講演 向井亜紀さん 夢が生きる 手カラになる!

~がんと向き合う、
子育てママの
奮闘記~



来場者全員に、美味しい
「塩飴」プレゼント!

●向井亜紀さんの特別講演: 事前予約が必要(定員:100名 対象:新宿区内在住・在勤・在学の方)

【予約方法】

電話かFAXでの申込みとなります。2月8日(月)午前8時30分から受付開始で、先着順。
定員になり次第、受付を終了。お1人につき2名様まで予約可。後日、お1人ずつに参加整理券を発行します。予約の際は、参加希望者全員の①氏名②郵便番号③住所④年齢
⑤性別⑥電話番号⑦新宿区内在住・在勤・在学のいずれかをお伝えください。

【予約先】

女性の健康支援センター(四谷保健センター内)
電話 03-3351-5161 (8:30~17:00)、FAX 03-3351-5166

【問い合わせ】

女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎03-3351-5161 (8:30~17:00)

【アクセス】公共交通機関をご利用ください。

主催: 新宿区 後援: 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

協賛: オムロン(株)、からだにいいこと(株)、キャンソマーケティングジャパン(株)、霧島天然水販売(株)、サラヤ(株)、学校法人・専門学校 首都医校、
(株)トブコン、(株)ニデック、(一社)日本豆腐マイスター協会、マルコメ(株)、(有)ミル山房、(株)村上農園、UCC上島珈琲(株)

企画協力: (一社)まちかど健康づくりネットワーク

理学療法士
による
握力測定+
ストレッチ
教室

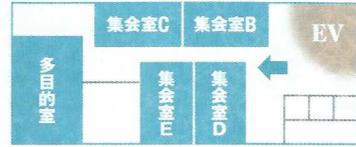
小顔・
リフトアップ
マッサージ教室
光本朱美
さん



女性の健康支援センター
四谷保健センター

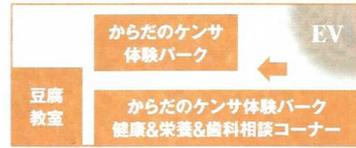


5F



4F 女性の健康支援センター (体験・測定・情報コーナー)

3F



※このフロアに、授乳室&休憩室あり。

2F 事務室等

1F エレベーター・エントランス(総合受付)

5F 【集会室E】

健康寿命をのばそう! × 新宿区 女性の健康支援センター
Smart Life Project

10:00~15:30

「スマート・ライフ・プロジェクト」

「健康寿命を伸ばそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に・健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」。健康づくりに役立つパネルや、脂肪モデルの展示、体組成チェックもできます。

5F 【集会室D・E】

10:00~10:30 / 11:30~12:00 / 14:00~14:30 / 15:00~15:30 定員各20名(先着順)

「野菜を摂ろう!」セミナー & なるなるスムージースタンド

厚生労働省の推奨する1日の野菜摂取量は350g。それを摂るための工夫をご紹介します。セミナーを受講された方は、美味しい野菜スムージーをご試飲いただけます。



3F 10:00~ 受付終了15:30

からだのケンサ体験パーク

- 理学療法士による握力測定&ストレッチ教室(1人10分程度)
※パンツスタイルでご参加ください。
- 骨密度測定*1、血管年齢測定 ※1 骨密度測定では、裸足になっていただきます。
- 眼の健康コーナー ※2 緑内障、加齢黄斑変性、網膜色素変性、網膜剥離の4つの病気における視野障害を体験できる
- 視力障害体験シミュレーター*2 ※2 緑内障、加齢黄斑変性、網膜色素変性、網膜剥離の4つの病気における視野障害を体験できる
- 視力測定、眼圧測定 ※眼圧測定では、コンタクトをはずしていただきます。シミュレーターです。
- 口腔機能向上のための吹き矢体験



10:00~ 受付終了15:30 (1人10分程度 随時受付)

健康&栄養&歯科相談コーナー

3F 【栄養室】

10:00~ 受付終了15:30 (1回15分程度 随時体験受付可能)

豆腐マイスターによる 豆腐手作り教室 + 出来立て油揚げ試食会



5F 【多目的室】

10:30~11:30 定員100名(先着順)

医療セミナー 卵子と精子の老化から見た男女の妊娠・出産・育児の適齢期について

妊娠適齢期は確実に存在します。妊娠には、卵子や精子の老化も影響することを知って、ライフプランの参考に。
※セミナーに参加された方には、プレゼントを差し上げます。



齊藤英和 医師
国立成育医療研究センター、周産期・母性診療センター副センター長

13:15~13:50

ミュージックベル演奏 Waseda Jエルズ

13:50~14:00

吉住健一新宿区長挨拶

14:00~15:00 定員100名(事前予約制)

特別講演 夢が生きるチカラになる!

~がんと向き合う、子育てママの奮闘記~



向井亜紀さん

日本女子大学在学中、ラジオ番組のDJとして人気を集め、以後タレントとして幅広く活動する向井亜紀さん。1994年、格闘家の高田延彦さんと結婚。2000年、妊娠するも子宮頸がんによる子宮全摘出で、16週の小さな命を失ってしまいましたが、2003年には、米国での代理出産により双子の男子を授かりました。また、2013年にはS字結腸がんを発症。現在は子育てをしながらテレビ番組の司会や、高田さんとともに体育教室を開催しながら全国を回るなど、精力的に活動しています。

5F 【集会室B】

11:30~12:15 / 13:00~13:45 / 14:30~15:15 定員20名(先着順)

小顔・リフトアップ マッサージ教室

フランス流の顔筋エクササイズ。ほうれい線や目じりのシワ、まぶたのたるみなどは、顔の筋肉のコリが原因。そのコリを自分でほぐすマッサージ法を習います。顔に蓄積している老廃物を通して、若々しい顔を取り戻しましょう。



光本美朱さん
女性専門の美容鍼灸院「ハリジエンヌ」院長。鍼灸師。フランスのエステと日本の鍼を融合した施術で、顔のコリを解消し、リフトアップをめざします。

5F 【集会室C】

10:00~15:30

なるなるカフェ

クイズにお答えいただくと、コーヒー1杯お飲みいただけます。

