

女性の健康週間イベント

なるなるフェスタ2015

健康になる! キレイになる! 楽しくなる!

【日時】3月7日(土)午前10時～午後4時(午前9時30分開場)

【会場】四谷保健センター、女性の健康支援センター(三栄町25)

区では、3月1日～8日の「女性の健康週間」に、「女性の健康」がテーマのイベントを開催しています。

今回は、女性の健康づくりの拠点である「女性の健康支援センター」のオープン1周年に合わせ、より充実した内容で実施します。

来て、聴いて、やって、見て、健康づくりに役立てませんか。男性もご参加いただけます。

※休憩室、授乳室があります。

【問合せ】女性の健康支援センター(四谷保健センター内) ☎(3351)5161・☎(3351)5166へ。

講演・セミナー

早稲田大学津軽三味線愛好会「三津巴」によるオープニング演奏があります。

▶ 午前の部・午前10時から(午前9時30分開場)

▶ 午後の部・午後0時30分から(午後0時10分開場)

「睡眠を改善することで、自律神経を整えて健康的なからだをつくる!」

午前10時30分～11時40分 先着100名

自ら睡眠を改善し、健康的なからだを手に入れた友野なおさん(睡眠コンサルタント)が、自身の体験を踏まえてお話しします。



友野なお

「大丈夫だよ、がんばろう!」 山田邦子さん特別講演 ～早期発見すれば、がんでは死なない～

午後1時～2時10分 定員100名(事前申込み制)

テレビ番組がきっかけで両胸の乳がんが見つかった山田邦子さん。早期発見だったため、乳房を温存した手術と放射線などによる治療を受けられました。

今日までの治療や療養生活などを、自身の経験をもとにお話しします。

【申込み】はがき(5面記載例のほか年齢、性別、在住・在勤・在学の別を記入)で、2月20日(必着)までに女性の健康支援センター(〒160-0008 三栄町25)へ。はがき1枚につき2名まで(全員について必要事項を記入)。応募者多数の場合は抽選し、結果ははがきで全員にお知らせします(2月24日(火)発送予定)。



山田邦子

「乳がん12のサイン レモンプロジェクト」

午後2時30分～3時30分 先着100名

乳がんのサインと正しい自己検診の方法を、自己検診の啓発団体Run For The Cure Foundationが、レモンを使って説明します。

体験講座

計算し尽くされた 究極のエクササイズ 大人のラジオ体操

全身の筋肉をまんべんなく使い、究極のエクササイズともいわれるラジオ体操のポイントを解説します。

【時間】午前10時15分～11時、午前11時30分～午後0時15分、午後1時15分～2時

【定員】各回20名。先着順。

からだの不調や 気分のリフレッシュに スポーツアロママッサージ

肩こりや腰痛、更年期症状などからだの不調や気分のリフレッシュに効果的な香りとともに、自分でできるマッサージを紹介します。

【時間】午前11時45分～午後0時30分、午後1時30分～2時15分

【定員】各回40名。先着順。



お子さんでも簡単! 豆腐手作り教室

豆腐作りのプロが教えます。作った豆腐は試食できます。

【時間】午前10時～午後3時30分(1回15分程度。随時受け付け)

からだの状態を知って、より健康に! からだのケンサ体験パーク

午前10時～午後3時30分(受け付け終了)

◆疲労・ストレス測定

※当日整理券を配布

(午前9時45分から・正午から。各回25名程度)

◆肺年齢測定 ◆体組成測定

◆骨密度測定 ◆血圧測定

◆噛むカムチェック(ガムを噛んで噛む力をチェック)

※受付時間中に随時受け付け



健康・栄養・歯科

相談コーナー

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談をお受けします(1人10分程度)。



川のギャラリー



道のギャラリー

somenokomichi.com/ イベント案内についで。http://www.somenokomichi.com/

【共催】新宿区染色協議会・新宿区
【後援】新宿観光振興協会
【主催・問合せ】染の小道実行委員会 ☎090(6545)2013へ。詳しくは、ホームページ(☎http://www.somenokomichi.com/)

【内容・時間】川のギャラリー: 妙正寺川の流れてきた染色業の「江戸の粋」をお楽しみください。

▼道のギャラリー: 中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼川のギャラリー: 中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼道のギャラリー: 中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

▼川のギャラリー: 中井駅周辺97店舗の店先を、染色作家や学生が制作した「のれん」で彩ります(各店舗の営業時間中)。

落合・中井を染め物で埋め尽くす

染の小道

Some no Komichi

2月27日(金)～3月1日(日)開催

【会場】西武新宿線・都営大江戸線
中井駅周辺
妙正寺川の寺齊橋・大正橋付近