

## 女性の健康週間イベント

健康になる!キレイになる!楽しくなる!

# なるなるフェスタ 2017

【日時】3月4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)

毎年3月1日～8日の「女性の健康週間」にあわせて、区では、女性の健康をテーマとしたイベントを開催しています。

この機会に、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イベントに参加して、健康づくりに役立てませんか。男性も参加できます。

※親子で過ごせる休憩室や授乳室があります。  
【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。

### 医療セミナー・特別講演

#### 医療セミナー

SAMプロデュース ダレデモダンスで  
誰でも楽しく健康アップ!!

午前10時～11時30分

岩槻南病院病院長の丸山泰幸さんと音楽グループ・TRFのSAM(サム)さんが共同開発した「ダレデモダンス」を体験して健康づくりに役立ててみませんか。丸山さんによる生活習慣病予防に有効な有酸素運動の講義もあります。  
※医師から運動制限を受けている方、妊娠中の方は参加をお控えください。  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、60名  
【持ち物】飲み物、タオル。動きやすい服装と運動靴でおいでください。  
【申込み】2月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のほか、年齢・性別、区内在住・在勤・在学の別を記入。2名まで申し込み可(全員について必要事項を記入))で、女性の健康支援センターへ。先着順。後日、参加整理券をお送りします。



SAM

※イベント当日、SAMさんは出演しません。



丸山泰幸

### 体験講座

#### 野菜と食べる!みそディップ

みそを使った野菜の食べ方を紹介します(野菜のみそディップソースの試食あり)。

【受付時間】午前10時～午後3時30分(1回15分程度、随時受け付け)



#### 知っているようで知らないハーブティー

心身のケアに役立つハーブの効果を紹介し(ハーブティーの試飲あり)。

【時間・定員】▶午前11時～11時30分、▶午後0時45分～1時15分、▶午後2時45分～3時15分(各回先着30名)

【講師】橘ゆかり(アロマセラピーインストラクター)

#### 部分メイク教室で気分アップ!

美容技術専門学校の生徒がマンツーマンで部分メイクをアドバイスします。

【時間・定員】▶午前10時～11時30分、▶午前11時45分～午後1時15分、▶午後2時～3時30分(1人15分、各回先着30名程度(整理券を配布))

#### イキイキとした表情をつくる顔ヨガ講習

表情筋を動かすことでシワ・たるみ予防に役立つ顔ヨガを紹介します。手鏡を見ながら実習します。

【時間・定員】▶午前11時45分～午後0時45分、▶午後2時45分～3時45分(各回先着50名)

【講師】間々田佳子(顔ヨガ講師)

#### 生稲晃子さん特別講演

### 5度の手術と乳房再建1800日

午後1時30分～2時30分



生稲晃子

乳がんを発症し、2度の再発と5度の再建という経験を持つ生稲晃子さん。治療しながら仕事を続けたときの思い、家族の支え、乳がん検診の大切さなどをお話します。  
【対象】区内在住・在勤・在学の方、100名  
【申込み】2月7日(火)から電話かファックス(3面記入例のほか、区内在住・在勤・在学の別を記入。2名まで申し込み可(全員について必要事項を記入))で、女性の健康支援センターへ。先着順。後日、参加整理券をお送りします。

区民を中心に構成する「鼓舞太(こぶた)の会」による和太鼓の演奏があります。

【時間】午後0時45分～1時10分

### からだのケンサ体験パーク

- ▶ヘモグロビン測定、▶ロコモ度チェック
- ▶骨密度測定(測定時は裸足になります)
- ▶体組成測定、▶口臭チェック

【受付時間】午前10時～午後3時30分



ケンサ体験パーク  
オリジナルキャラクター  
「ケンサくん」

### 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)。

【受付時間】午前10時～午後3時30分

### 女性の健康クイズ

○×クイズで女性の健康について学べます。肌年齢・血管年齢などの測定もできます。

【受付時間】午前10時～午後3時30分



「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 ☎080(409)805311へ。詳しくは、ホームページ ☎http://www.somenokomichi.com/ をご覧下さい。



▼展示・体験：工房、小学校等の各会場で開催します(小学校は24日(金)を除く)。落合第二小学校では「染の王国新宿展」、落合第五小学校では「千人染め(型染め)無料体験」を実施します。



埋め尽くす  
落合・中井を染め物で

# 染の小道

2月24日(金)～26日(日)開催