

新宿区
「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 2025

3月1日(土) 10:00~15:00 (開場 9:45・受付終了 14:30)

【会場】女性の健康支援センター 四谷保健センター (新宿区四谷三栄町 10-16)

3月1日~8日の「女性の健康週間」に合わせて開催します。
楽しみながら健康づくりを学べる催しが盛りだくさんです。ぜひお出かけください。
お子さんや男性の参加も歓迎です。会場には授乳室もあります。



健康になる!

メインセミナー

乳がん予防のための 生活習慣と最新の治療法



明石定子先生
(東京女子医科大学
乳腺外科教授)

漢方講座
女性のライフステージ
と漢方



漢方薬剤師
緒方千秋さん

親子のための性教育
おすすめの本の読み聞かせ



元司書
かばゆみさん

乳がん体験者の会のブース
乳がん等のしこり触知体験が
できます

体のチェック コーナー
ヘモグロビン A1c / 血圧測定 /
血管年齢測定

医師や医療従事者による
健康相談
JCHO 東京新宿メディカルセンター



楽しくなる!

風船を上手に
ふくらませるかな?



ちびっこ白衣体験
記念写真をパチリ!

スタンプラリーも
あるよ!

ドクターイエロー
めいろうで遊ぼう!



JR 東海承認済

食品衛生クイズで
食中毒について
学ぼう!

あわわグッズガチャ
に参加しよう!

キレイになる!

小顔ワークアウト

講師
満富七恵さん



ヨガインストラクター
薄 久美子さん

かわいい
子供のチアダンス



笑って健康!
なるなる
お笑いライブ!

出演者: 上智大学
お笑いサークル SCS

女性のための
しあわせおやつ
試食あり



管理栄養士
築地麻結さん



主催/新宿区
協力/学校法人日本教育財団 首都医校(看護学部)、目白大学(人間学部 子ども学科)
企画制作/ファンメディケーション株式会社

【問合せ】女性の健康支援センター 〒160-0008 新宿区四谷三栄町 10-16 (四谷保健センター内) ☎03 (3351) 5161・FAX 03 (3351) 5166

3F

【待合所】 10:00~14:30

親子のための性教育 おすすめの本の読み聞かせ

性教育っていつから？ どうやって教えればいいの？
そんな悩みに応える図書のご紹介です。



【ホール】 10:00~14:30

ドクターイエローめいろ

(小学生以下のお子さん)

迷路に入ってあっちへ行ったり、こっちへ来たり。さあ、思い出作りの開始です。



JR 東海承認済

ちびっこ白衣体験

(小学生以下のお子さん)

お医者さんや薬剤師さんになって記念撮影！



【相談室】 10:00~14:30

医師や医療従事者による健康相談

JCHO 東京新宿メディカルセンター (1 人約 5 分)

健康診断結果をお持ち頂ければ具体的な相談ができます。

【歯科相談室】 10:00~14:30

「風船」をふくらまそう！

口腔機能を上手に使うって風船をふくらませてみよう。



【栄養室】 10:00~14:30

女性のための しあわせおやつ

簡単に罪悪感なく食べられる美活に嬉しい
おやつをご紹介します。先着 400 名様、試食あり。



【問診室 & 診察室】 10:00~14:30

体のチェックコーナー (18 歳以上の方)

10:15~11:45 / 13:00~14:30

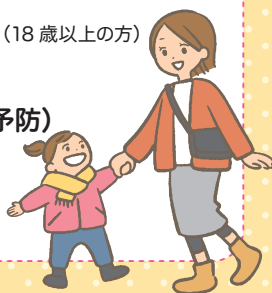
ヘモグロビン A1c の測定 (糖尿病予防)

各回定員 42 名 (事前予約制)

10:00~14:30

血圧/血管年齢測定

予約



4F

10:00~14:30

【女性の健康支援センター】

体組成計、ヘモグロビン値、肌年齢測定器で、簡単な健康
チェックができます。

食品衛生クイズで食中毒について学ぼう！

日常に役立つ食品衛生の知識をクイズで学べます。クイズとアン
ケートに回答すると、新宿あわわグッズガチャに参加できます。

詳しくはこちら



事前
予約方法

2 月 17 日 (月)~

電話またはホームページで申し込みを。

電話 : 03-3351-5161

5F

【多目的室】

10:00~ チアダンス公演

「信濃町子ども家庭支援センター」のこどもたち



10:20~11:20 定員 50 名 (事前予約制)

託児あり (未就学児まで 5 名)

予約

【セミナー】

乳がん予防のための 生活習慣と 最新の治療法

明石定子先生

(東京女子医科大学乳腺外科教授)



12:30~14:30

なるなるお笑いライブ

上智大学お笑いサークル SCS による
漫才やコントで笑いながら、免疫力を
アップさせましょう！



【集会室 D・E】 各回定員 30 名

11:40~12:25 13:05~13:50 14:15~15:00

冷え・こり・むくみを改善！ どこでもできる椅子ヨガセミナー

日々の生活の中で、ふと体をほぐしたく
なった時、椅子に座りながらでもできる
ヨガをご紹介します。

すずき

薄 久美子さん

(ハーモニースペース de ヨガ主宰)



【集会室 B】 各回定員 20 名 (事前予約制)

12:10~12:55 13:15~14:00 14:15~15:00

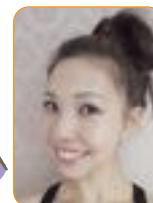
小顔ワークアウトセミナー ~シワ・くすみにも

顔のたるみ・歪み予防
を学べる実践型ワーク
アウト。道具を使わず
に簡単に予防できるセ
ルフケア。



満富七恵さん

(フェイシャルフィットネストレーナー)



【集会室 C】 各回定員 20 名 (事前予約制)

12:10~12:55 13:15~14:00 14:15~15:00

女性のライフステージと漢方セミナー

ちょっと難しそうなイメージの「漢方」ですが、
実は日常生活の中に簡単に取り入れられます。
お茶の試飲もあります。



緒方千秋さん

(北里研究所病院

漢方鍼灸治療センター 薬剤師)

