女性の健康週間

+37+37±77 2025

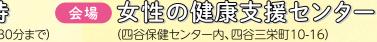


詳しくは新宿区 ホームページを

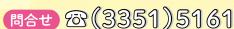
ご覧ください



华前10時~午後3時









健康になる

お子さんや男性もご参加ください。会場には授乳室もあります。

※一部申し込みが必要な催しがあります。





午前10時20分~11時20分

申2月17日 例から電話で問合せ先へ。先着50名。 新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申し込 めます。託児あり(未就学児のお子さん、先着5名)。



薄久美子

明石定子

(東京女子医科大学 乳腺外科教授)

親子のための性教育 ~おすすめの本の読み聞かせ

午前10時~午後2時30分

「性教育っていつから?」「どうやって教えれば いいの?」等の悩みに応える図書を紹介します。

申当日直接、会場へ。



講座「女性のライフステージと漢方 セミナー」

▶午後0時10分~0時55分、▶午後1時15分~2時 ▶午後2時15分~3時

難しそうなイメージがある「漢方」を日常生活の中に 取り入れる方法を紹介します。お茶の試飲もあります。

申2月17日 例から電話で問合せ先へ。各回先着20 名。新宿区ホームページ(右上二次元コード)からも申 し込めます。



緒方千秋

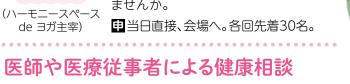
(北里研究所病院 漢方鍼灸治療センター



講座「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」

- ▶午前11時40分~午後0時25分 ▶午後1時5分~1時50分
- ▶午後2時15分~3時

座ったままできるヨガで体をほぐし ませんか。



医師や医療従事者による健康相談

午前10時~午後2時30分

JCHO東京新宿メディカルセンターの医師や医療従事者に健康相談 ができます(1人5分程度)。健康診断結果をお持ちいただくと、具体的な 相談ができます。

- 対 18歳以上
- 申当日直接、会場へ。

体のチェックコーナー

- ヘモグロビンA1c(エーワンシー)の測定
- ▶午前10時15分~11時45分、▶午後1時~2時30分 ヘモグロビンA1cとは、糖尿病の検査項目の一つです。
- 図区内在住・在勤・在学の18歳以上、各回42名
- 申2月17日 同から電話で問合せ先へ。先着順。新宿区 ホームページ(上二次元コード)からも申し込めます。
- 血圧・血管年齢・ヘモグロビン値・体組成・肌年齢の各測定
- 午前10時~午後2時30分
- 対 18歳以上
- 申当日直接、会場へ。

産婦人科系の症状や更年期の症状等 の悩みを女性の産婦人科医師に個別相 談ができます。

宿や、新宿区ホームページ(右下二次元コード)でご案内しています。 郊区内在住の女性

▶不妊専門…不妊の悩み

※ピア・カウンセラーが気持ちに寄り添いながらお話を伺う、不妊ピア (不妊経験者)・カウンセラーによる相談もあります。



BUAR to 3

「小顔ワークアウトセミナー ~シワ・くすみにも」

- ▶午後0時10分~0時55分
- ▶午後1時15分~2時
- ▶午後2時15分~3時

お子さんと一緒に参加できます。 申2月17日例から電話で問合せ先へ。

各回先着20名。新宿区ホームページ (左二次元コード)からも申し込めます。



満冨七恵

なるなる

お笑いライブ

午後0時30分~2時30分

力をアップさせましょう!

申当日直接、会場へ。

上智大学お笑いサークルSCSが漫才

やコントを披露します。笑いながら免疫



(フェイシャルフィットネス



女性のための しあわせおやつ

午前10時~午後2時30分 (試食がなくなり次第終了)

ヘルシーで罪悪感なく食べられるおやつ を紹介します。試食もできます。

申当日直接、会場へ。先着400名。



築地麻結

(管理栄養士)

ちびっこ白衣体験

午前10時~午後2時30分

お医者さんや薬剤師さんになりきって 記念写真を撮ってみませんか。

新宿あわわ(右下図)と東京都乳がん検診

普及啓発事業公式キャラクター・PostPet

モモ妹(左下図)が館内をまわります。

対小学生までのお子さん (保護者同伴)

一緒に写真を撮ろう

申当日直接、会場へ。

©Sony Network Communications

ドクターイエロー めいろ 午前10時~午後2時30分

ドクターイエローの迷路で 体を動かして遊べます。

対小学生までのお子さん (保護者同伴)

申当日直接、会場へ。



午前10時~午後2時30分

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、新宿手洗い推進キャラ クター・新宿あわわグッズを差し上げ ます(なくなり次第終了)。

申当日直接、会場へ。



「風船」をふくらまそう!

午前10時~午後2時30分

口腔機能をうまく使うコツをつかむため、風船を

膨らませてみませんか。

申当日直接、会場へ。

女性の健康支援センターをご利用ください

女性の健康支援センターでは、健康測定機器(血圧・血管年齢・体組成・肌年齢等)によ る健康チェックができるほか、専門の職員が体についての相談を面接・電話でお受けす るなど、さまざまなサービスが利用できます。ご自身の健康づくりにお役立てください。



女性の健康専門相談

日時・申し込み方法等詳しくは、広報新

🗖 ▶産婦人科全般…生理や妊娠、産後の体調など女性ならではの不調 ▶更年期専門…更年期ならではの悩み



女性のための健康セミナ

新宿あわわ

女性特有の病気や健康づくりに関す るセミナーを開催しています。

新宿区ホームページ(右二次元コー ド)から申し込めます。現在は、下記の テーマのセミナーをオンラインで視聴できます。 ▶「もっと痩せなきゃと思っていませんか?将来の ための動けるカラダ作り」

▶「更年期のからだ、セルフケア」

今後もさまざまなテーマで開催 (

思春期~老年期のさまざまな世代の女性に興味を もっていただけるようなテーマで開催していきます。



体験・測定・情報コーナ

予約不要・無料で体組成・血圧・血管年齢・肌年齢等が計測できます。 また、乳房モデルでの乳がん等のしこり触知体験 や、乳がん体験者の会「るぴなす」の紹介もしていま

す。健康に関する情報収集ができる図書コーナーも あります。お気軽にお立ち寄りください。











