

新宿区 女性の健康週間 イベント

なるなるフェスタ 2025

3月1日(土) 午前10時～午後3時
(午前9時45分開場、受け付けは午後2時30分まで)

会場 女性の健康支援センター
(四谷保健センター内、四谷三栄町10-16)

問合せ ☎(3351)5161

詳しくは新宿区ホームページをご覧ください

健康になる

お子さんと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。

キレイになる

楽しくなる

講座「乳がん予防のための生活習慣と最新の治療法」

午前10時20分～11時20分
2月17日(月)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)からも申し込みます。託児あり(未就学児のお子さん、先着5名)。

講師 明石定子
(東京女子医科大学 乳腺外科教授)

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。
2月17日(月)から電話で問合せ先へ。各回先着30名。
当日直接、会場へ。

講師 薄久美子
(ハーモニースペース de ヨガ主宰)

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。
18歳以上
当日直接、会場へ。

親子のための性教育 ～お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。
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。
- 区内在住・在勤・在学の18歳以上、各回42名
- 2月17日(月)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)からも申し込みます。
- 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
- 18歳以上
- 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ご紹介します。お茶の試飲もあります。
2月17日(月)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)からも申し込みます。

講師 緒方千秋
(北里研究所病院 漢方鍼灸治療センター 薬剤師)

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

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。

日時・申し込み方法等詳しくは、広報新宿や、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。

- 区内在住の女性
- 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
 - 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。



キレイになる

講座「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。
2月17日(月)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)からも申し込みます。



講師 満富七恵
(フェイシャルフィットネストレーナー)

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。
当日直接、会場へ。先着400名。



講師 築地麻結
(管理栄養士)

楽しくなる

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。
小学生までのお子さん(保護者同伴)
当日直接、会場へ。



一緒に写真を撮ろう

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。



なるなるお笑いライブ

- 午後0時30分～2時30分
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。笑いながら免疫力をアップさせましょう!
当日直接、会場へ。



食品衛生クイズで食中毒について学ぼう!

- 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)。
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。
当日直接、会場へ。

女性のための健康セミナー

- 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)から申し込みます。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・情報コーナー

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「るびなす」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。

