

女性の健康支援センターオープン記念

3月8日開催 女性の健康週間 イベント

なるなるフェスタ 2014

健康になる! キレイになる! 楽しくなる!

区では毎年、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。昨年の「女性の健康フォーラム」からさらに内容を充実させて、今年は、2月24日(月)に三栄町にオープンする四谷保健センター、女性の健康支援センターでイベントを開催します。この機会に、女性の健康づくりについて考えてみませんか。ご家族でご参加ください(休憩室、授乳室があります)。

【問合せ】四谷保健センター ☎(3351)5161・☎(3351)5166

【日時】3月8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)

- 東京メトロ丸ノ内線「四谷三丁目駅」徒歩5分
 - 都営新宿線「曙橋駅」徒歩10分
 - JR・東京メトロ南北線「四ツ谷駅」徒歩10分
- 会場は四谷保健センター、女性の健康支援センター、新宿区訪問看護ステーション、新宿東清掃センター、四谷高齢者総合相談センター、新宿区社会福祉協議会東分室の複合施設です。



女性の健康支援センターとは

女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、世に応じた健康づくりを支援します。イベント当日の3月8日(土)は午前10時50分から午後4時まで、自由に見学できます。

- ▶ 女性の健康専門相談
婦人科系などの症状でお悩みの方の相談に、女性の医師が応じます。事前予約制。
- ▶ 女性の健康相談
保健師・栄養士・歯科衛生士が、こころやからだの悩みなどについてアドバイスします。
- ▶ 女性の健康セミナー
健康講座や、リラクゼーション・料理などの体験型プログラムを開催します。
- ▶ 体験・測定・情報コーナー
乳がん触診モデルを使った「しこり」の触知体験や、体組成計などを利用した「からだ」のチェックができます。

ゴスペルコンサート 午前10時から

女性の健康支援センターのオープンを記念して、乳がんを体験した女性で結成したゴスペルグループ「BCSC」が、コーラスを披露します。先着80名に、健康グッズなどを差し上げます。

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50分～午後3時50分

- 当日整理券を配布(午前10時50分から・午後1時10分から)
 - ◆ 内臓脂肪測定 ◆ 血管年齢測定 ◆ 足の筋力測定
- 随時受付
 - ◆ 体組成測定 ◆ 骨密度測定 ◆ 血圧測定
 - ◆ 手の洗い残しチェック
 - ◆ 噛むカムチェック(ガムをかんで噛む力をチェック)



ケンサ体験パーク
オリジナルキャラクター
「ケンサ」

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)。



ミニ体験講座

最近泣いていない貴女こそ オトナの涙活教室

泣ける動画で涙を流し、ストレスを発散します。
【時間】午前11時から・正午から・午後1時から・2時から・3時から(各30分)
【定員】各回30名。先着順。

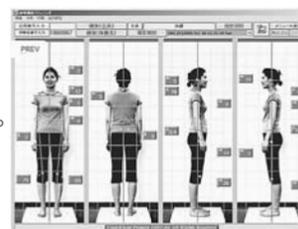
普段着でも今すぐできる いたきも・イスヨガ教室

イスに座ってできる、痛いけど気持ちいいヨガを体験できます。
【時間】午前11時から・正午から・午後1時から・2時から・3時から(各30分)
【定員】各回20名。先着順。

姿勢のひずみが丸分かり

カラダバランスチェック

姿勢測定(写真右)を行い、専門家がアドバイスします。
【時間】午前10時50分～午後3時50分
※当日整理券を配布
(午前10時50分・午後1時10分から)



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、その場で試食できます。
【時間】午前10時50分～午後3時45分(1回15分程度・随時受け付け)

いつも笑顔で 私が向き合う私の人生

萩原智子さん特別講演
午前10時50分～11時50分
午後1時30分～2時30分 の2回講演



萩原智子

2000年のシドニー五輪に出場し、水泳・200m背泳ぎで4位に入賞した萩原智子さん。現在は日本水泳連盟理事として、子どもたちに水泳の楽しさを伝えるほか、女性の心身の不安をサポートする講演活動も行っています。

子宮内膜症の手術後、2012年のロンドン五輪出場を目指した萩原さんが、人生の志をお話します。

★各回先着80名。申し込みは電話で四谷保健センター ☎(3351)5161へ。応募者多数の場合は、区内在住・在勤・在学の方を優先して抽選。当選者には3月3日(月)に入場券を送付します。当日、お持ちください。

乳がん検診の不安と疑問を解消

講演 あらためて知る乳がんのこと

午後0時10分～1時10分
午後2時50分～3時50分の2回講演

千島隆司



横浜労災病院乳腺外科部長の千島隆司さんと専門看護師・専門診療放射線技師による乳腺外科チームが、乳がんの基礎知識と検診についてお話しします。各回先着80名。