

予約
が必要

予約開始は **10月7日(月) 8:30 から**

【Web予約】 右の二次元コードから

【電話予約】 03-3200-1026 (平日 8:30~17:00)



事前予約制

【講演】専門医に聞く
糖尿病予防の秘訣



定員70名

代表的な生活習慣病であり重大な合併症を引き起こす糖尿病。健康的な生活を送ることができるよう、予防についての正しい知識をお教えします。

【時間】13:00~14:30

【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上

事前予約制

【講座】おやこうんどろ



各回12組

親子で一緒に楽しみながら運動してみましょう！
バレーンのプレゼントもあるよ！

【時間】①10:10 ②10:50 ③11:30

【対象】区内在住・在学の3~6歳のお子さまと
その保護者（子と保護者のペアで参加）

事前予約制

【測定】
ヘモグロビンA1c測定

※予約は電話のみ



定員80名

ヘモグロビンA1cは糖尿病の検査項目の一つです。
過去1~2か月の血糖の平均的な状態を表します。
測定は指先から米粒半分程度の血液を採りおこないます。

【時間】10:00~14:30

【対象】糖尿病で治療中の方を除く、
区内在住・在勤・在学の18歳以上

事前予約制

【体験】
こどもやくざいしたいけん



定員28名

白衣を着て薬局のお仕事を体験してみよう！

【時間】10:00~14:00

【対象】区内在住・在学の5歳~小学生の
お子さま（保護者同伴）

予約
は不要

たのしいあそびや
たいけんがいっぱい！



野菜計量ゲーム

噛むカムチェック
(小学生以上)



歯科相談
(11:30~13:30)

血管年齢測定
(18歳以上)

アルコール体質判定
(18歳以上)

こどもたのしみコーナー
(おもちゃつり・わなげ)

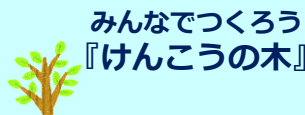
豆つまみゲーム



パンの販売
(11:30~売切れ次第終了)

バルーンアート体験
(13:30~14:00)

木のおもちゃひろば
(0歳から)



みんなでつくろう
『けんこうの木』

『サクベジマルシェ』
野菜の販売
(11:00~売切れ次第終了)



東新宿保健センター

新宿区新宿7-26-4

電話 03-3200-1026

FAX 03-3200-1027

地図・交通案内はこちら



- 公共交通機関をご利用ください。
(駐車場はありません。駐輪場は数に限りがございます。)
- ごみは各自お持ち帰りください。

- 都営大江戸線 東京メトロ副都心線
「東新宿駅」A2出口 徒歩3分
- 都バス
宿75・高71
「東新宿保健センター前」徒歩1分
宿74・早77・池86
「東新宿駅前」徒歩3分



このイベントは
しんじゅく健康スタンプラリー
の対象です

協賛団体・企業
(順不同・敬称略)

新宿区医師会 新宿区歯科医師会 新宿区薬剤師会
(株)三和化学研究所 (株)ユヤマ マルコメ(株) NPO法人ゆったりーの
桜美林大学ビジネスマネジメント学群 スワンベーカーリー落合店