



なるなるフェスタ2018

先着200名様に
すてきな
プレゼント!

3月1日～8日は「女性の健康週間」。
親子で楽しみながら学べる催しを
たくさん用意し、お待ちしております。
男性の方のご参加も歓迎です。

3月3日(土)

10:00～16:00(開場9:45)

女性の健康支援センター
四谷保健センター
(新宿区三栄町25番地)

授乳室あり

参加費無料

アクセス 最寄り駅は、四ツ谷駅、
四谷三丁目駅、曙橋駅

子どもといっしょに
参加しよう!

トークショー

幸せを生み出す 夫婦の会話と子育て法



東尾理子さん

予約制 100名

託児あり(託児定員10名)

親子で遊べる!



しんじゅく健康フレンズ

なりきり! 薬剤師
子ども薬局

大学生による
お薬クイズ

がんを知る
大腸トンネル&
大腸がんクイズ

子ども理科
じっけん教室

親子で手作りみそ教室

予約制 24組

小学生までの親子優先

野菜と食べる!
みそディップ
2018



試食付き!
20～40代の女性におくる
女性のからだと
正しい栄養セミナー

本田由佳さん

予約制 50名

託児あり
(託児定員10名)



からだの
ケンサ体験
パーク



貴女の立ち方、
美しく
見えますか?

甘酒カフェ



摂食嚥下
コーナー

【予約・問い合わせ】 女性の健康支援センター(四谷保健センター内)
☎03-3351-5161 (8:30～17:00) ※月～金のみ(祝日除く)
FAX.03-3351-5166

主催: 新宿区

協賛: 青葉ざわい病院、NPO法人 プレイサークル運営委員会、学校法人 日本教育財団 首都医校、からだにいいこと、キューボー、
ココカラファイン、全薬工業、大洋製薬、東京味噌会館、日本薬科大学、マルコメ、目白大学、森永乳業、ユヤマ (50音順)

企画協力: まちかど健康づくりネットワーク

からだにいいこと はじめは
野菜もう1皿
運動あと10分
Shinjuku City

3F 【ホール】

10:00~受付終了 15:30

なりきり! 薬剤師 子ども薬局

子どもサイズの白衣を着て、薬剤師になりきったお子様が、処方箋をもとに保護者の方にお薬(当日はお菓子をお薬に見立てます)を調剤する、お仕事体験コーナーです。



大学生によるお薬クイズ

日本薬科大学の学生からお薬に関するクイズを出題!

がんを知る 大腸トンネル& 大腸がんクイズ

年々増えている大腸がん。そのリスクを減らすために、大腸がんについての知識を深めましょう。大腸トンネルをくぐり、「大腸がんクイズラリー」に参加してみませんか。



3F 【問診室】

10:00~受付終了 15:30

からだのケンサ体験パーク

- * ヘモグロビン値(貧血の指標)・握力・身長・体重測定
- * 噛むカムチェック
- * 健康&栄養相談コーナー(保健師・栄養士が対応します)



3F 【栄養室】

10:00~受付終了 15:30

野菜と食べる! みそディップ 2018



みそを利用した野菜の食べ方をご紹介します。「野菜とみそディップソース」をご試食いただけます。

4F 【女性の健康支援センター】

10:00~受付終了 15:30

女性の健康支援センターの紹介

女性の健康づくりサポーターがご案内します。体組成計、肌年齢、血管年齢など簡単な健康チェックができます。



5F 【集会室 E】

10:00~受付終了 15:30

甘酒カフェ

飲む点滴とも言われる「甘酒」。ノンアルコールですので、お気軽にお立ち寄りください。



5F 【打ち合わせスペース】

摂食嚥下コーナー

高齢になってもしっかりと口から食べられるための歌と体操をご紹介します。

5F 【多目的室】

11:00~11:10

クーレ クールバレエアート(子どものバレエ)

11:30~12:30 トークショー 定員 100 名(事前予約制)

幸せを生み出す 夫婦の会話と 子育て法



東尾理子さん

プロゴルファー。1975年生まれ。8才でゴルフを始め、大学卒業後はプロゴルファーの道に進む。2009年末に石田純一さんと入籍。プライベートでは2児の母。第3児を妊娠中。

仕事と子育てをしながら、妊娠を望む人たちの助けになりたいとピア・カウンセラーの資格を取得したほか、妊娠や出産についての正しい知識を伝える活動「うむうむプロジェクト」の立ち上げに関わった東尾理子さん。夫婦仲良しの秘訣や、妊活・妊娠中の体験談、しつけについてなどをお話いただきます。

13:50~14:50 定員 50 名(事前予約制)

試食付き! 20~40代の女性におくる 女性のからだと 正しい栄養セミナー



本田由佳さん

女性健康科学者(医学博士)。女性や子どもの健康に関する研究に従事。大学生の母。

女性のからだの仕組みを理解して、自分だけでなく、家族もより素敵な人生を送れるようなヒントをご紹介します。女性が健康でより美しくなるために必要な良質な脂質・タンパク質・カルシウムの試食タイムもあります。

5F 【集会室 B】

15分前受付開始 定員 30 名/各回

11:00~11:45 / 12:45~13:30 / 14:00~14:45

貴女の立ち方、美しく見えますか?

正しく筋肉を使うことでキレイに見える姿勢があります。先生の指導のもと、体験してみませんか? 運動と栄養を組み合わせ、美しい姿勢を獲得しましょう。

※参加者全員にゼリーをプレゼント。

新田智裕さん

青葉さわい病院理学療法士。大学と共同で運動と栄養に関する研究をしている。3児の父で育児休暇も取得した。



5F 【集会室 C】

15分前受付開始 定員 6 名/各回

子ども理科じゅけん教室

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

軍手や洋服の上でポンポン弾ませることができる「シャボン玉作り」

12:45~13:15 / 13:30~14:00

お風呂の中でシュワシュワと泡が出る「入浴剤作り」

14:30~15:00 / 15:15~15:45

自分でふくらますと完成の「バルーンスライム作り」



5F 【集会室 D】

10:10~11:10 / 12:45~13:45 定員 12 組/各回(事前予約制)

親子で手作りみそ教室

昔は各家庭で作っていた「みそ」。手作りみそキットを使って、親子で体験してみませんか? 仕込んだみそはお持ち帰りいただき、数か月後から食べることができます。

※エプロンをご持参ください。

