## 第2回 计明 どまんなか

- よりよい生活習慣と楽しい社会参加で、健幸に暮らそう~

「健幸」= 健康で幸せ 身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、 安心安全で豊かな生活を送れること

# 日(木)

開場 10:00~16:00

会場 中野区役所1階 ミーティングルームA ナカノバ/シェア























出展情報は こちらから

中野区 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 共催 公益財団法人 日本ヘルスケア協会

中野区フリー活動栄養士会・東京電力パワーグリッド株式会社・ 株式会社エナジーゲートウェイ・明治安田生命保険相互会社・ 協力 M&F株式会社·株式会社D-attend·大塚製薬株式会社





をお配りします!! ※なくなり次第終了

体験

さまざまな測定ができます。まずは、 自分の身体の状態を知りましょう!

血中酸素濃度

握力

骨密度

脳年齢

肌年齢

栄養相談

野菜摂取量

**Nモグ ロビン** 

#### 展示

健幸に関する取り組み等を紹介して います!

- ・中野区地域包括ケア推進パートナーシップ (NIC+)協定事業者の皆様
- ・(公財)日本ヘルスケア協会の会員企業の皆様









※各ブース、待ち時間が発生する 場合がございます。

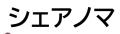


中野健幸どまんなか市

### 会場マップ♀



いろんな測定で健康を知る。 今こそ、自分の健康を 見つめ直すチャンス!!!





体験 2

体験 2

フットケアを中心に身体に関 する相談&体験ができます!

足圧計による

重心の偏りチェック

理学療法士による 身体のトラブル相談

看護師・フットケアスタッフによる 巻き爪、タコ・魚の目チェック&相談

健康運動指導士による トラブル改善のためのエクササイズ指導

プチ講座\*上級シューフィッターによる 靴の履き方・選び方講座 etc…

#### セミナー

10:30 ~11:00	M&F株式会社	美しいママに!産後ママがトレーニングする上で大切な 3つのポイント
11:10 ~11:40	中野区フリー活 動栄養士会	・何をどれだけ食べたらいいの?フレイル予防! ・暮らしと塩 (株)万葉創業社 中川功氏
11:50 ~12:20	公益財団法人 - 日本ヘルスケア 協会	ペットと暮らす明るい未来 人とペットとの共生によるワンヘルス部会 熱田靖氏
12:30 ~13:00		窓から考える「健康・快適生活」とは 在宅介護推進部会 白瀬哲夫氏
13:10 ~13:40		高血圧専門医が話す!「健幸どまんなか」に暮らすための「血圧」のお話 たかねファミリークリニック院長高根紘希氏
13:50 ~14:20		〜「街づくり」があなたを健康にする!〜 在宅介護推進部会・健康まちづくり部会 福田英二氏
14:30 ~15:00		身近にあります!健康お役立ち商品のいろいろ。 ー 今話題の「MCTオイル」「UHAシタクリア」をあなたに! ー 健康まちづくり部会
15:10 ~15:40		ロと腸のミクロ世界〜微生物が奏でる健康シナジー〜 在宅感染症予防部会 吉田智氏