



なかの健康づくりフェスタ



- 日時 平成 30 年 1 月 28 日 (日) 12 時 30 分～16 時
- 会場 中部スポーツ・コミュニティプラザ、中部すこやか福祉センター
(中野区中央 3-19-1・旧 仲町小学校) ※会場地図・アクセスは裏面
- ★参加無料・申込不要(「こども向けダンスワークショップ」のみ要事前申込)


★室内履きをご持参ください
★車での来場はご遠慮下さい

今年のテーマは「家族みんなで健康づくり」

健康チェック、栄養相談・お薬相談コーナー
アロマの香りでハンドケアマッサージ
13:00～16:00 2階 洋室 1・2号


○骨量測定 ○血管年齢測定 ○足指力測定
○栄養士による栄養・食事相談 ○薬剤師によるお薬相談

各種測定結果は毎日の生活習慣で数値を改善することも可能です。
希望される方には専門家からアドバイスをいたします。
○ハンドケアマッサージによる癒し体験(先着20名)
リンパハンドケアセラピストによる施術でリラックス♪



すこやか家族表彰
12:40～13:00 2階 体育館

虫歯の少ない元気な3歳児と
お口の健康にご理解のあるご家族を
中野区歯科医師会が表彰します。



太極拳入門教室 14:30～15:30 2階 体育館

講師：中野区健康づくりパートナー(太極拳指導員)


定員：先着 50 名
基本の動きなどを実践しながら
学びましょう。未経験者大歓迎!!



こども向けダンスワークショップ(要事前申込)
13:10～14:00 1階 多目的ルーム

こども向けダンスや身体表現を学んでいる、こども教育宝仙大学の4年生といっしょに楽しくからだを動かそう!!
講師：こども教育宝仙大学 こども教育学部4年生
(キッズダンスマイスター受講学生)


対象：3歳～5歳
定員：20名 ※保護者見学可
申込：12月21日～1月26日に
電話で03-3228-8826へ



↑ 上記事業についての問合せは 中野区健康推進分野へ ☎03-3228-8826 (平日 8 時 30 分～17 時) ↑
↓ 下記事業についての問合せは 中部スポーツ・コミュニティプラザへ ☎03-3363-0608 (平日 9 時 30 分～17 時) ↓


3D 動作分析・健脚度測定
12:40～16:00
1階 トレーニングルーム

○3Dセンサーを使って体のゆがみをチェック!
○歩く・昇り降り等の動作で健脚度やバランス計測




みんなで楽しむ脳トレ運動体験
13:00～14:00
2階 体育館

定員：先着 50 名
お子さんから高齢者まで
楽しめる、やさしい脳トレ
運動を体験しましょう



介護予防運動体験
14:10～15:00
1階 多目的ルーム

転倒予防運動など
定員：先着 15 名



こども向け運動広場
14:30～16:00 2階 体育館


○エアトランポリン
○ストラックアウト
○輪投げ
○巧技台 など

時間内いつでも
入場可

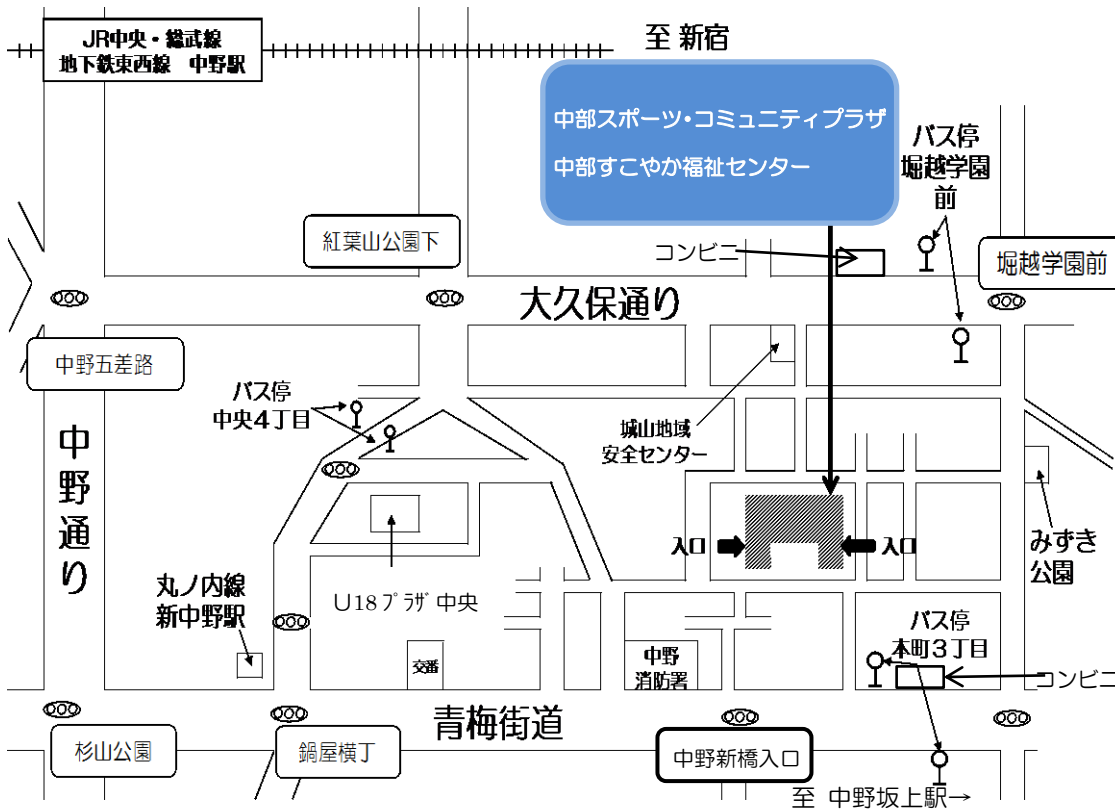



フットサル交流試合(要事前申込)
(こどもの部、成人の部)
13:00～17:00 屋外運動場

※本事業のみ 17:00 終了予定
参加募集【各 4 チーム 先着順】(総当たり戦)
こども：小 1～小 3 のチーム
おとな：18 歳以上のチーム
申込：11 月 27 日～12 月 28 日に
電話で 03-3363-0608 へ
※天候により中止する場合があります。



平成 29 年度 なかの健康づくりフェスタ会場地図 平成30年1月28日(日) 12:30~16:00
(中部スポーツ・コミュニティプラザ、中部すこやか福祉センター) 中野区中央3-19-1 (旧 仲町小学校)



- 電車
- JR中央線、東京メトロ東西線
「中野駅」下車 南口より徒歩
20分
 - 地下鉄丸の内線「新中野」駅
下車 4番出口より徒歩9分
 - 地下鉄丸ノ内線、都営大江戸線
「中野坂上」駅下車 2番出口よ
り徒歩11分
- バス
- 「堀越学園前」下車徒歩5分
新宿西口⇄野方駅(関東バス)
中野駅南口⇄渋谷駅(京王バス)
 - 「中央4丁目」下車徒歩7分
中野駅南口⇄永福町
中野駅南口⇄南部高齢者会館
(いずれも京王バス)
 - 「本町3丁目」下車徒歩7分
新代田駅前⇄新宿駅西口
新宿駅西口⇄王子駅前
(いずれも都営バス)

1月は健康づくり月間です

下記事業の詳細については、各記事内の電話番号にお問い合わせください。

南部健康まつり

南部最大の健康イベント。うさごはん親子体操や健脚度・骨量測定など。今年はスポコミデーと同時開催です。

日時：1月14日(日) 13:00~16:00
主催：南部すこやか福祉センター
会場：南部スポーツ・コミュニティプラザ 体育館
(弥生町5-11-26 南部すこやか福祉センター併設)
定員：なし(会場内出入り自由)
参加費：なし
申込み：不要(当日直接会場へ)
問合せ：☎03-3380-5551

女性のための健康講座

「女性のために！～骨の健康・筋力アップで健やかライフ～」
女性が健康を維持するのに役立つお話と運動の実技を行います。

日時：1月18日(木) 13:30~15:45
主催：北部すこやか福祉センター
会場：北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
定員：18~64歳の女性 先着25名(一時保育は6名)
参加費：なし
申込み：12月21日(木)~当日まで
(電子申請、一時保育は1月16日(火)まで)
☎03-3389-4323

健康講座「運動とアンチエイジング」

アンチエイジングと運動の関係について抗加齢専門医からお話を聞いた後、音楽に合わせて運動を行います。

日時：1月31日(水) 14:00~15:30
主催：鷺宮すこやか福祉センター
会場：鷺宮区民活動センター(鷺宮3-22-5)
定員：18~64歳の方 先着40名(一時保育は8名)
参加費：なし
申込み：12月21日(水)~1月30日(火)まで
(一時保育は1月24日(水)まで)
☎03-3336-7111

中部すこやか福祉センター健康祭り

「鬼は外！健康は、うちから」
骨量や血管年齢の測定、食育や口腔健康に関する体験、展示、背骨コンディショニング体験など。

日時：2月2日(金) 13:30~16:00
主催：中部すこやか福祉センター
会場：中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)
定員：背骨コンディショニングは各回30名まで
参加費：なし
申込み：背骨コンディショニングのみ必要。
1月12日(金)~当日まで
☎03-3367-7788