

Health Information

平成28年の2月から3月に開催予定、または受付が開始になる練馬区のイベントや事業のご案内です。

検診は4月・5月がオススメです

平成28年度の胃がん検診・乳がん検診の申込みが、平成28年2月1日より受付開始となります。

【検診の対象となる方】※年齢は、平成29年3月31日時点

- 胃がん検診：30歳以上の練馬区民の方
- 乳がん検診：27年度に区の乳がん検診を受診していない、40歳以上の練馬区民の女性の方

詳しくは、2月1日号ねりま区報や区HP、チラシでご案内します。
例年6月からは混み合います。ぜひ4月・5月の検診をご利用ください。

講演

練馬区 健康づくり講演会「こころの健康」

「ストレスを勇気に変える！～アドラー流シンプル習慣～」

お話の土台となるのは、幸福のためのアドラー流心理学の「勇氣」「自信」「リラックス」の3つの考え方です。すぐに、実践できる内容が盛りだくさん！ぜひご参加ください。

【日 時】平成28年3月6日(日) 13時開演

【場 所】Coconeri3階 Coconeri ホール

【講 師】佐藤 綾子 日本大学芸術学部教授(パフォーマンス学専攻)

【申込期間】2月1日から(先着順)

詳しくは2月1日号ねりま区報または区HPをご覧ください。

パフォーマンス学の第一人者
佐藤綾子先生に聞く！

平成27年度 女性の健康週間 「ひと×健康×いろいろ×色」写真展のお知らせ

健康に関する内容と日本大学芸術学部写真学科の学生さんたちが撮影した写真を掛け合わせて、写真展を開催します。

今年度のテーマは「色」。いろいろとどりの写真を楽しみながら、健康について考えてみませんか？

【期 間】3月1日から3月11日(最終日は正午まで)

【場 所】練馬区役所本庁舎1階 アトリウム

プロの写真家を
目指す学生さんたち
とコラボ！

健忘7係プロジェクトの紹介

「健忘7係」とは、忘れるように健康を想ってほしい、私たちがより思いを込めて健康を伝えていこうとコンセプトに、様々な視点や切り口から、健康づくりを伝える広報戦略プロジェクトチームです。

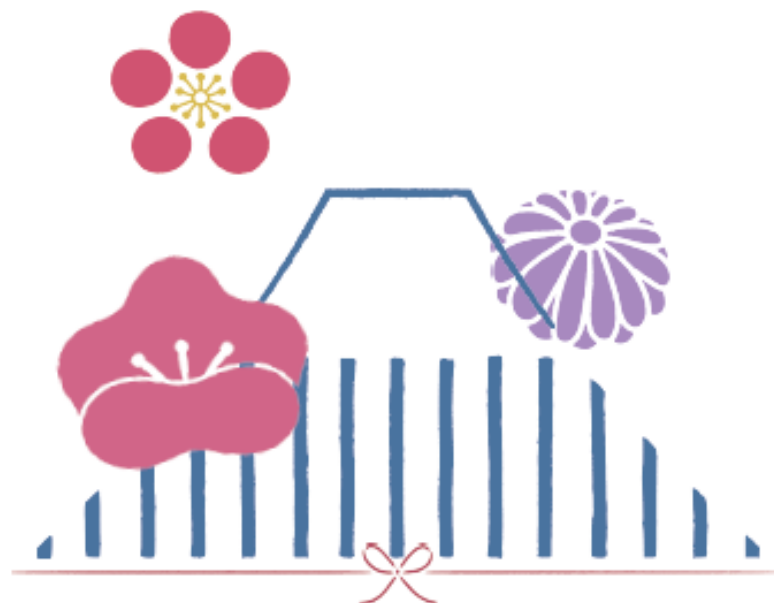
春に向けて、こころとからだを
整えませんか？

index

「美」姿勢の講習会のお知らせ
あなたは大丈夫？からだのゆがみチェックリスト付き

がん検診、女性の健康週間写真展のお知らせ
「こころの健康」の講演会のお知らせ

vol.2



キレイは素敵
健康は無敵

からだのゆがみを
チェックしてみよう！

心あたりは、 ありませんか…?

- スカートの回ってしまう
- 靴底の減り方が左右で違う
- 片側で荷物を持つ
- よく足を組む
- いつも片足に体重をかけて立っている
- ネックレスの金具が回ってしまう

該当した項目があったあなたは…

身体の「ゆがみ」があるかも!?

1つでも当てはまった方は、骨盤がゆがんでいる可能性があります。
姿勢や筋肉バランスの悪さは、「ゆがみ」の原因となります。

「ゆがみ」が生じると…

骨盤は、身体を支える大黒柱である背骨をさらに支える土台のようなもの。内臓を守る役割もあります。身体の基本ともいえる骨盤がゆがんでいると、様々な身体の不調を引き起こすことにつながると言われています。

思い当たることは、ありませんか?

骨盤のゆがみから 引き起こされる不調

- 腰痛、肩こり、首のこり
- 代謝機能の低下
- 便秘
- 疲れ、下半身のむくみ
- 生理不順
- 肌トラブル

キーワードは、「体幹」

「体幹」は、肩から腰回りまでの胴体部分、身体の幹となる部分を指します。姿勢を維持し支える役割・動きを生み出す土台としての役割・軸としての役割があります。

「体幹」を鍛えることで、姿勢が整い、骨盤の「ゆがみ」の改善にもつながります。

今年は、「体幹」を意識してみませんか?

2月に「体幹」を整える講座を開催します。
この機会にぜひご参加下さい。

会社や電車のできる
簡単体幹メソッド その1
「イス直角座り」

- 1 背もたれに寄りかからず、背中を上へまっすぐ伸ばす。
- 2 骨盤を立てる。
- 3 直角になるように座る。
- 4 両足をそろえ、ひざを閉じる。



その他、詳しくは講座で!

春までに

一生モノの“美”姿勢を手に入れよう! 「新」体幹 manami メソッド

練馬区健康づくり講習会

【日時】平成28年2月6日(土) 10:00 から 11:30
【会場】Coconeri3階 Coconeri ホール (練馬駅北口徒歩1分)
【講師】健康運動指導士 原真奈美 先生

健康運動指導士25年、エアロビクスダンス指導30年、
ねりまおろすつきり体操の創作者。最近では東海大学国際文化
学部地域創造学科島崎ゼミ共同研究を開始

【対象】練馬区在住・在勤・在学の方
【定員】80名(先着順)
【服装】運動ができる服装 ※更衣室はありません
【持ち物】水分補給用の飲み物・汗拭き用のタオル
【申込方法】電話(健康づくり係 03-5984-4624)または練馬区HP電子申請
【申込期間】1月7日(木)から29日(金)



健康
講座