

事前のお知らせ



# おんかつ 夜の「温活女子講座」を初開催

と き 12月4日(木)・11日(木) 18時30分～19時20分

会 場 ティップネス練馬(練馬区練馬1-5-16)

冬が始まる前に  
始めましょ

4日、11日の2日間、区は「冷え」対策に特化した講習会「温活女子講座」を開催する。

この講座は「女性の健康づくりを応援したい」「忙しい女性たちの冬の悩みを解消したい」という思いから、区健康部の女性職員7名が集まって企画したもの。区主催の事業で「温活」をテーマにした講座を開くのは、初めての試み。

今回は、仕事などで忙しく、区の事業に参加しにくい20代から50代の方が参加しやすいよう夕方からの開始とし、講座時間を50分と短めに設定。会場を駅近くのスポーツクラブとするなど工夫した。

慢性的な「冷え」は女性の2人に1人が感じ、頭痛や生理の不調など様々な体調不良の原因とも言われている。担当者は「私自身、冷えに悩んだ時期がありましたが、気を付けるようにしてからは自分の体調そのものと向き合えるようになったと思います。健康づくりのひとつのきっかけとして参加してもらえたら。」と話している。  
 (40名が参加予定。参加申し込みはすでに終了しています)



【ポスター(募集用)】

## 【講習会の内容】

「『冷え』とは?」、「冷える人、冷えない人の違い」、「日々の生活でできること」の3点をポイントとして、忙しい日々の中でも、気軽に取り入れられるようなコツを伝える内容としている。

日程	内容
12月4日 「運動 ver.」	通勤時間やちょっとしたスペースでできる運動の紹介と実技指導。 基礎代謝アップのための下半身トレーニングとストレッチを行います。
12月11日 「生活・食事 ver.」	冷えないための食事のとり方や必要な栄養素など、カラダにやさしい生活についてのお話と、手軽に作れる「冷えないための朝食レシピ」など。

2日目については、地域で女性の健康づくりを応援している店舗に講師をお願いしており、地域や民間と力を合わせて実施する講習会となっている。

## 【企画メンバー(「健恋7係」プロジェクト)について】

この講習会を企画したのは、健康部健康推進課の「健恋7係(けんこいなながかり)」プロジェクトメンバー。今年7月から始まったもので、構成メンバーは全員女性。年齢や職種、担当の仕事の枠を越えて、健康に関する事業企画などを実施している。

今年度は、ターゲットを女性に絞り、「『キレイ』は素敵。「健康」は無敵～自分を気遣える女子は「できる女子」です」をテーマに設定。10月には、区内にキャンパスのある日本大学芸術学部の芸術祭に「恋と就活に効く!キレイと元気の作り方」ブースを設置し、「笑顔の作り方」や「つぼ押し」体験講座などを開設。3日間で約700名が来場した。

次回は、練馬こぶしハーフマラソン(平成27年3月29日開催)会場内で活動する予定。

【問い合わせ】健康福祉事業本部 健康部 健康推進課 管理係 電話 03-5984-2482