

	女子の健康づくりを応援！ “夏の温活女子講座”を開催
と き	7月18日(土) 9時45分～11時30分
場 所	ココネリホール3階 (練馬区練馬 1-17-1)
<p>18日、区は「夏の温活女子講座」をココネリホール(練馬1丁目)で開催し、夏の「冷え」に悩む女性約50人が参加した。昨年冬に初めて実施した温活女子講座に続き2回目の開催。</p> <p>夏はオフィスなどの冷房により室内外の温度差が大きくなり、体調を崩しやすい女性が多い。この点に着目し、今年は夏の開催とした。</p> <p>講座に参加した逸見紗衣さん(19歳・大学生)は、「教室の冷房が効き過ぎていて、冷えに悩んでいました。食事を变えることでも、冷え対策ができるんですね。講義やヨガの内容は、日常生活で実践できることばかりだったので、早速やってみたい」と感想を語ってくれた。</p> <p>区担当者は、「暑い夏こそ、実は“温活”にとって重要な時期ということを伝えられたと思います。講座をきっかけに、温活を継続してもらえれば嬉しいです。」とコメントした。</p>	



【講座の様子～運動編】

【講座の様子】

始めに、区の管理栄養士から、食事のとり方や、気を付けるポイント等について講義を受けた。講義に続いて、スポーツクラブの認定ヨガコーチから、夏の冷え対策としても有効なヨガ運動や呼吸法の指導を受けた。参加者は額に汗を浮かべて、温活を実感していた。



【開催案内ポスター】

【企画・実施経緯などについて】

暑い“夏”に開催した理由

外気との温度差が激しく体温調整が難しく、夏の冷房で体調を崩しやすい女性は多いと言われている。講座を企画した職員が同僚の女性にヒアリングしたところ、冬と変わらず、冷えに悩んでいる女性が多いことが分かった。夏は、会社等での室温調整が難しい場合がほとんど。冬以上に、自己対策(自己防衛)が重要と考え、夏の開催とした。

企画の経緯 ～健恋7(けんこいなな)係プロジェクトチームから生まれた企画～

「健恋7係プロジェクト」とは、課内全体の広報戦略を、係を越えて実施するプロジェクト。ターゲットを女性に絞り、女性の健康づくりを応援している。今回の“夏の温活女子講座”も、この健恋7係プロジェクトから生まれた企画。