

## 「未病女子いやしのセミナー “ おおいに Healthy&Beauty in 大井町 ” 」

本事業は、「神奈川県と大塚製薬㈱との連携と協力に関する包括協定」に基づき、未病月間（10月）に開催する連携事業で、その内容は以下のとおりです。

### 1 目的

若い女性の皆さんが、元気でいきいきと活躍するために、富士山と相模湾を望む足柄平野の自然に触れながら、女性としての健康についての理解を深め、リラクゼーション体験や健康チェック等ができるセミナーを開催します。

（今回は初めての開催のため、後日、モニターアンケートに御協力いただける方に、無料で御参加いただけます。）

2 日 時 平成 28 年 10 月 30 日（日） 10 時～16 時

（第一部：10 時～13 時 10 分、第二部：13 時 30 分～16 時）

事前申込制

3 場 所 いこいの村あしがら（所在地：足柄上郡大井町柳 260）

会場へのアクセスについては裏面のとおり

### 4 内 容

	時 間	内 容
第 一 部	10：00～10：15	開会挨拶、ウェルカムスピーチ、オリエンテーション
	10：15～11：15 セミナー	「～知っておきたい MUST な知識～若い女性にとっての『未病』とは？」 横浜市立大学付属病院女性健康外来 よしかた産婦人科 副院長 善方 裕美 氏
	11：15～11：45 ワークショップ	「～からだのサインを見逃さないために～ 女性の『未病』の気付きのためのチェック」
第 二 部	12：00～13：10 ランチョン セミナー	大塚製薬㈱提供 「～どうして？どうする？月経前症候群～PMS との上手な付き合い方」 「～“健康+キレイ”をめざして～効果的なダイエットのための基礎知識」 大井町のご当地弁当、県西地域のスイーツ提供
	13：30～14：40 リラクゼーション 体験	「～座ってできるエクササイズ～骨盤調整で未病改善+美顔ストレッチ」 ビューティ・パルティス(骨盤調整)インストラクター 山神有子氏 「～香りのパワーでリラックス～アロマといやしのプチ知識」 アロマアドバイザー 公益財団法人かながわ健康財団 高垣茂子氏
	14：40～16：00	測定コーナー：骨密度、体組成、足型・足圧の測定 相談・情報コーナー： 神奈川県立保健福祉大学による栄養サポート 神奈川県保健師等による出張保健室 乳がんセルフチェック疑似体験 企業情報ブース アロマコーナー：マイアロマ調合体験

- 5 定員 20～30代の女性40名、うち10名は男性とのペア参加枠 計50名  
 (他に協力企業との連携による参加枠あり)  
 10～12時に2歳～未就学児の保育を行います。(定員20人)

- 6 参加費 無料  
 参加者にはモニターアンケート(1か月後・3か月後)を提出していただきます。  
 申込み方法:電話(045-210-4746)かHPにて健康増進課へ申し込み  
 申込み期限:平成28年9月30日(金)

- 7 主催者等  
 主催:神奈川県  
 共催:大塚製薬(株)〔ランチョンセミナー部分提供〕  
 協力:第一生命保険(株)

(問い合わせ先)  
 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課  
 未病対策担当課長 石川 電話 045-210-4747  
 未病対策グループ 村上 電話 045-210-4746

(会場へのアクセス)

自家用車の場合、駐車場は無料です。新松田駅 会場の送迎バスも運行します。

