



あしたタウンプロジェクト
金沢シーサイドタウン

参加は無料です
どなたでも
参加できます

毎月、開催します！
来てね〜♪

前向き健康チェックサロン

年代を問わず、どなたでも楽しめる「健康イベント」です。お気軽にご参加ください♪

◆日時・場所 予約は不要です。会場へ直接お越しください。

日程：7月19日(金) 10:15~14:45

会場地図⇒

会場：あしたタウンラボ金沢シーサイドタウン

(金沢センターシーサイド名店内)

アクセス：金沢シーサイドライン

「並木北駅」OR「並木中央駅」徒歩8分



◆内容 ※以下[A] [B] 両方でも、どちらか一つでも参加できます

A ①10:30~11:30 ②13:15~14:15

(①と②は同じ内容です。開始時間までにご来場ください)

「心とからだを元気にする♪ ドラマセラピー」



ドラマセラピーとは「ドラマ(劇)」が本来持っている「癒しの力」を用いて心を癒し、自他の理解を深めることを促していくセラピーです。本講座では、ジェスチャーや感情表現で、右脳と左脳をバランス良く刺激し、楽しみながら心と体を元気にしていきます♪

*定員は先着10名(途中参加不可・途中退席可)



講師：武田麻紀子氏
アーツ・メースド・ファンシリテーター、
ライフ・コーチ

B 10:15~14:45 「健康チェックの会」 [11:45~13:00は休憩時間]

健康づくりの第一歩！今の身体の数値を知ることから始めましょう！

【測定項目】血管年齢・心拍数・血圧・体重・体脂肪率・筋肉量・体内水分量・BMI・
推定骨量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量・握力・足指力など

★計測のお手伝いボランティアを募集しています！詳しくはこちら📄
会場でお気軽にお声かけください★



全員に「計測手帳」を
プレゼント♪

●当日、会場で自由に情報・意見交換も行っています。
健康維持や日ごろの生活のこと、疑問点などを少人数で気軽にお話できます。

■お問合せ先〔共同開催〕

・横浜市立大学医学部看護学科地域看護学領域

✉ ycu_chn@yokohama-cu.ac.jp

・生活協同組合パルシステム神奈川 地域活動推進課

☎045-577-3533 (月~金/9~17時) ✉ palkana-sogofukushi@pal.or.jp

