

新宿区

健康になる!

キレイになる!

楽しくなる!

あわわも
来るよ



3月7日
(土)

10:00~15:00

開場9:45

受付終了14:30

会場 女性の健康
支援センター
(新宿区四谷三栄町10-16
四谷保健センター内)

新宿区「女性の健康週間」イベント

なるなる フェスタ 2026

詳しくは
こちら



3月1日~8日の「女性の健康週間」に合わせて開催します。
楽しみながら健康づくりを学べる催しが盛りだくさんです。
お子さんや男性の参加も歓迎です。ぜひお出かけください。

事前
予約制

メインセミナー

乳がんの基礎知識
~乳癌学会のガイドラインを
活用しよう~

日本では9人に1人が乳がんに。
正しい理解のために、乳癌学会
のガイドラインを活用しましょう。



講師

海瀬博史先生
(東京医科大学
茨城医療センター
乳腺科科长)

シンポジウム

**私たち(乳がん体験者)が
伝えたいこと**

10:20~11:20(定員50名)
託児あり(未就学児まで5名)

健康になる!

- 医療従事者による健康相談
- 体のチェックコーナー
- あなたの腸は大丈夫?(講座)
- 朝食のススメ(試食あり)
- お口を使って遊ぼう!
- 食中毒について学ぼう!
- みんなで考えよう、乳がんのこと

キレイになる!

- 呼吸と姿勢を整えるピラティス
- ハンドケアで癒やしタイム

楽しくなる!

- レントゲンの不思議
- マジック
- みんなで体験 科学あそび
- ワクワクおまつりひろば
- K-POPキッズダンス公演
- ちびっこ聴診器体験
- クイズラリー

主催/新宿区

協力/JCHO 東京新宿メディカルセンター、公益社団法人 東京都診療放射線技師会、学校法人日本教育財団 首都医校看護学部
企画制作/ファンメディケーション株式会社

【問合せ】女性の健康支援センター 〒160-0008 新宿区四谷三栄町10-16 四谷保健センター内
TEL03(3351)5161・FAX03(3351)5166

【待合所】

テーブルマジック 10:00～14:30

マジック・ジャグリングショー 11:20～11:50

大学生によるマジック。子どもも大人も楽しめるよ！
(工学院大学マジシャンズ・ソサエティ)



【ホール】

みんなで体験 科学あそび

10:30～11:10/12:00～12:40
簡単にできる科学実験遊び。



すずきまどかさん
(サイエンス パフォーマー)

医療従事者による健康相談 10:00～14:30

頭痛・認知症・足のお悩みなど (1人約5分)
(JCHO東京新宿メディカルセンター)

ちびっこ聴診器体験 10:00～14:30



【歯科相談室】

お口を使って遊ぼう！ 10:00～14:30

“吹き戻し”で楽しく口腔機能のトレーニングをしましょう！

【栄養室】

朝食のススメ 10:00～14:30
(先着300名様 試食あり)

手軽に栄養が摂れる朝ごはんメニューをご紹介します。



【問診室&診察室】 10:00～14:30

体のチェックコーナー (18歳以上の方)

10:15～11:30/13:00～14:15(各回定員42名)
ヘモグロビンA1cの測定(糖尿病予防)

10:00～14:30 血圧/血管年齢測定/ヘモグロビン値

事前
予約制

【エレベーター前】 10:00～14:30

食品衛生クイズで食中毒について学ぼう！

日常生活に役立つ食品衛生の知識をクイズで学べます。クイズとアンケートに回答すると、新宿あわわグッズガチャに参加できます。



【女性の健康支援センター】

体組成計・肌年齢測定器 10:00～14:30

【エントランス】

ワクワクおまつりひろば 10:00～14:30

射的・輪投げ・ミステリーボックスで遊ぼう！

1F

4F

3F

【多目的室】

K-POPキッズダンス公演 10:00～10:15

(信濃町子ども家庭支援センター ダンスクラブの子どもたち)

乳がんの基礎知識

事前
予約制

10:20～11:20(定員50名) 託児あり(未就学児まで5名)

セミナー 乳癌学会の
ガイドラインを活用しよう

海瀬博史先生

(東京医科大学茨城医療センター 乳腺科 科長)



シンポジウム 私たち(乳がん体験者)
が伝えたいこと

海瀬博史先生・乳がん体験者の会「るびなす」メンバー

乳がんは日本で9人に1人がかかるといわれています。乳がんを正しく理解するための情報源として、乳癌学会のガイドラインをご紹介します。また、乳がん体験者からのお話も聞けます。「もし乳がんになったら……？」と、自分事として考えてみましょう。

レントゲンの不思議

13:00～14:30

【コーナー】 身近な放射線について知ろう

13:00～13:45/14:00～14:45

【レントゲンショー】 いろいろな物が透けて見えるよ
(東京都診療放射線技師会)

【集会室A】

ハンドケアで癒やしタイム

10:00～14:30(1人約3分)

やさしいマッサージで、日々頑張っている手をいたわりませんか？
(一般社団法人アピアランス・サポート東京)



【集会室B】

あなたの腸は大丈夫？

事前
予約制

13:00～13:45/14:00～14:45

(各回定員20名) 託児あり(未就学児まで5名)

健康な腸ってどんな状態が知っていますか？ 大腸がんを予防する生活習慣について考えてみましょう。

櫻庭彰人先生

(さくらば内科内視鏡クリニック世田谷院院長)



【集会室D&E】

呼吸と姿勢を整えるピラティス

事前
予約制

12:00～12:45/13:45～14:30(各回定員25名)

骨盤底筋にもアプローチできるピラティス。
初めての方でも気軽にご参加ください。

中村詩織さん

(ピラティスインストラクター)



【オープンスペース】

みんなで考えよう、乳がんのこと

10:00～14:30

(乳がん体験者の会「るびなす」)

乳がん等のしこり触知体験、乳がんに関する展示。

事前
予約方法

2月9日(月)～

ホームページまたは電話で
お申し込みを。

電話：03-3351-5161(平日8:30～17:00)

詳しくは
こちら

