

女性の健康週間企画

ウーカレの 健活・美活サロン

ママだって主婦だってOLだって

女子力UP!
プロが教える健美術
(健康で美しく賢く生きる力)

日時

2011年 **3月21日** (月・祝日)

10:00~19:00

※内、13:00-15:00 ウーカレ基調講演

場所

ギャラリー悠玄

東京都中央区銀座6-3-17悠玄ビル

<http://www.gallery-yougen.com>

当日連絡先

090-3381-3823(宮原)

入場料●無料

10:00 ~ 13:00

女性の知りたい! 普段の健康度チェックができるコーナーを各種用意

内容

- 骨密度測定
- 簡単アロマ講座
- 栄養チェック
- 食習慣チェック
- 脳科学の観点から健康に! (脳科学者澤口俊之監修による絵本のタッチアンドトライ)

アロマグッズなどトクトクグッズももらえます!!

※実施内容は変更の可能性があります。

13:00 ~ 15:00

基調講演 講師: HAP 宮原富士子氏、他健康プロフェッショナルズ

女性の健康と美容のプロフェッショナルである現役で活躍中のHAP 宮原富士子さんと健康の分野のプロフェッショナルズを招き、専門家ならではの知識、明日から日常で実践できるテクニックなどを伝授してもらいます。

① からだチェック

女性の月経の仕組みを学び、ステージにあった美容・健康のコツを心得ておくことが重要です。自分の体のホルモンバランスを知っておくことで、肌荒れや体調不良、イライラともおさらば。事前チェックで未病をこころがけましょう。

② 美容・健康の基本は食にあった!

食習慣アセスメントチェックを使って

③ 女性のツライお悩み解消します

便秘、冷え症、腰痛、肩こり、ムクミetc...

④ 健康な心の話

最近思春期真っ只中のお母さん方から「どう対応してよいかわからない」「今までの子育ては間違っていたのか」等の相談が多いことから、お子さんが思春期を迎えるにあたっての親の心構えについて取り上げてみようと思っています。

16時45分より

「ホンマでっか!? TV」

出演中

脳科学者 **澤口俊之氏** ご来場

基調講演からご参加の方で、当日澤口俊之氏の書籍等購入の方には本人直筆のサインをさせていただきます。

先着30名

15:00 ~ 19:00

健康相談会

当日受付にて希望者を募り、個別に健康相談会 (月経、思春期、更年期等)

先着5名程度



HAP共催

女性医療関係者も参加



ご協賛
メニュー

サンプリング

来場者全員に配布するお土産袋に御社商品を封入、
ちらしを会場内で配布することも可能です。

掲示物

会場内に展示スペースを設け御社商品ならびに訴求
したいものを掲示可能です。

主催者団体
情報

- 団体名：一般社団法人ウーマンカレッジ
- 媒体情報：ウーマンズカレッジ <http://womans-courage.com>
- 所在地：東京都白金台5-14-1-601
- 代表理事：向後容代
2000年株式会社ブランディング入社。携帯通販の立ち上げ、コスメブランドやファッションイベント「東京ガールズコレクション」を手がける。主に、企画、メディア、PRを統括。2009年には、セレクトショップ「kitson」の日本法人展開の立ち上げを行う。2010年、第二子出産を機にブランディングを退社。同年4月に自分が変換期の壁にぶち当たった経験から一般社団法人ウーマンカレッジを設立。
- 活動理念：ウーマンズカレッジは、結婚、妊娠、出産、育児、職場復帰といった女性特有の変換期（ターニングポイント）を「デビュー」ととらえ、しっかり自分のことからだと向き合い、一歩踏み出すデビューを応援しています。

共催者団体
情報

- 団体名：特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women
- 代表理事：麻生 武志
- 活動理念：HAP（特定非営利活動法人Healthy Aging Projects for Women）はウイメンズヘルスケア（女性のライフステージに応じた健康づくり、疾病の予防・治療等）領域の保健医療の改善とその向上を図っています。
- 事務局：宮原 富士子
生涯にわたる健康支援のナビゲーターとして一般女性向けに月経教室・思春期教室、保護者のための思春期心構え講座・更年期教室など全国どさまわり中。あわせて薬剤師・保健師・管理栄養士などコメディカルへのOJT式ミニレクに取り組み中。

参加申込書（各プログラム先着順となります） 平成 23 年 3 月 21 日（月 祝日）

参加されたいプログラム（複数チェック可能）			
<input type="checkbox"/> 基調講演 <input type="checkbox"/> 健康相談 <input type="checkbox"/> アロマセラピー <input type="checkbox"/> その他			
お名前			
ご住所	〒		
電話番号		FAX 番号	
E-mail			
参加人数			
他参加者お名前			

※お友達と一緒にご参加の場合は、全員の方のお名前、ご住所、連絡先を記入の上、まとめてお申し込みください。

※お子様同伴も歓迎です。授乳、オムツ替えスペースも用意いたします。

※お子様が簡単に遊べるスペースも用意する予定です。（託児予定。希望者は問合せ下さい。）

※個人情報は厳重な管理の下、保管されます。この情報は、ウーカレ・HAP の行事案内以外に使用しません。

メール送信先 info@womans-courage.com

FAX 送信先 03-3876-9084（ウーカレ企画）