

9/  
22 土

# 健やかフェア

無料

「健康的なライフスタイルを！」講演会  
13:00 ~ 15:00 <200 名様・予約制>

後援：都筑区

第1部

「“ちょっと気をつける”で、  
家族も自分も健康に！  
～人生100年時代を健やかに」

人生100年時代、“ほんのちょっと気をつける”ことが、不調の少ない生き生きとした日々につながります。  
子どもや親自身も快適に健康に暮らすために、病気にかかりにくい生活、心を健康に保つための工夫、健康的な食生活について、日々多くの経験と活動の中で土井先生が考えていること、伝えたいこととお話します。  
気がかりな遺伝性疾患、女性がもっともかかりやすく若い方にも多い乳がんから身を守る方法のお話も。  
なかなか聞く事ができない医師のお話から、気になる健康について家族で前向きに考えてみませんか。



講師：土井卓子（湘南記念病院乳がんセンター長 / 「ピンクリボンかながわ」代表）



モデルハウスのアンケートで  
もれなく「図書カード500円分」  
をプレゼント!

present

乳がん治療チームの組織、また形成外科と連携した乳房再建などの総合的な乳腺治療を目指す一方で乳がん啓発のため、さまざまなメディアの出演や講演活動、執筆も数多くこなす。

第2部

世界最高齢のプログラマー若宮正子さん講演会  
「若宮さんのお話を聞いて健康で  
元気の秘訣を知ろう」

60才に大手銀行を退職してはじめて自分のパソコンを購入。自宅での母親の介護で外出が制限されたため、世界とつながるツールとしてのパソコン、インターネットにはまり、世界中に友人ができました。  
80才になってプログラミングを勉強、アプリ開発をしてしまうなど、その好奇心から、新しいことにチャレンジし続けている若宮さん。ライフスタイルや、その元気でパワーの源などお話いただきます。終了後に質問、本の販売も行います。本を購入された方との写真撮影、サイン会（記念印）も。



iPhoneアプリ「hinadan」を開発、発表し世界中で話題に。米国アップルによる世界開発者会議「WWDC 2017」に特別招待、安倍政権政策「人生100年時代構想会議」の最年長有識者メンバーにも選任。

講師：若宮正子（「メロウ倶楽部」副会長 / NPO法人ブロードバンドスクール協会理事）

## 乳房模型触診体験

11:00 ~ 16:00

月に一度のセルフチェックを！模型を使って自己触診の方法を体験してみましょう！



協力  
ピンクリボン  
かながわ

## 簡単ヘルスチェック

11:00 ~ 16:00

都筑区中川地区保健活動推進員によるヘルスチェックコーナー。

- ・体組成計（内臓脂肪、肥満度、筋肉量）
- ・マイクロCOモニター（たばこの害チェック）
- ・握力計（筋力チェック）
- ・BCチェッカー（血管年齢）
- ・血圧計
- ・立ち上がりテスト



協力  
都筑区中川  
地区保健活動  
推進員

## ヤクルトミニセミナー 「おなか元気教室」& ヤクルト製品販売会



主催  
神奈川県  
ヤクルト販売㈱

【ミニセミナー「おなか元気教室」】<各回10名様>

- 大人向け 12:20～,15:30～ \*各30分
- ①「おなかの話」腸の動きと便秘のしくみについて
- ②「おなか体操」曲に合わせた簡単な体操を行います
- 未就学児向け 11:00～,11:45～,14:00～,14:40～ \*各20分
- ①「おなかの話」を簡単な紙芝居で
- ②「ウンコでサンバ」の曲でおなか体操を行います

参加者にはヤクルト400LT、ミルミルスを試飲と、国産豆乳、番栗麗茶、ヤクルトグッズをプレゼント!



present



モデルハウスのアンケートで  
先着80組様に、ヤクルトの  
スペシャルセットをプレゼント!



present

【販売】11:00 ~ 16:00  
ヤクルト400とその他乳製品

住まいの情報館 & モデルハウス & ドッグラン  
**ハウスクエア 横浜**  
Housquare Yokohama

横浜市営地下鉄  
「中川駅」  
下車徒歩2分

イベントのお申込みお問い合わせは

TEL. 045-912-7473

ハウスクエア 検索

〒224-0001 横浜市都筑区中川1-4-1

