

2019年4月6日

■発信元/問い合わせ先

一般社団法人まちかど健康づくりネットワーク

〒101-0051 千代田区神田神保町 1-44-2 神田 TNK ビル 5F

☎03-3292-2525

担当/森本滋久 e-mail : morimoto@karakoto.com

## 健康的なライフスタイルをセミナーやブースで体験できる！ 『からだにいいこと ライフスタイルフェスティバル 2019』 イベント開催のお知らせ

多忙な都市生活者のための、健康的なライフスタイル集中講座  
東京・新宿 リビングデザインセンターOZONE で3日間開催！

<http://www.karakoto.com/lifestyle/>

GWの3日間、ココロもカラダも健康的になる体験、体感メニューでライフスタイルを見直してみませんか？セミナーを聞いて、パフォーマンスを見て、ブースで触れて感じて、自分の身体の数値も測定して…五感を刺激するコンテンツの数々がみなさまのご来場をお待ちしています。

### 〈記〉

■日程 : 2019年4月28日(日)～30日(火休)

※4月28日(日) 12:30～18:00、29日(月祝) 10:30～18:00、30日(火休) 10:30～17:00

■場所 : 東京・新宿 リビングデザインセンターOZONE  
(3F パークタワーホール/6F ロードサイドスクエア)

■主催 : 一般社団法人まちかど健康づくりネットワーク

■共催 : 月刊『からだにいいこと』編集部/リビングデザインセンターOZONE

■後援 : 東京都※/新宿区※/文京区/公益社団法人 日本栄養士会/公益社団法人 東京都栄養士会/  
国立研究開発法人 国立循環器病研究センター (※は申請中)

■入場料 : 事前申込:1,000円、一般1,500円(税込)

※3日間通し/当日OZONE内にてCLUB OZONE会員(年会費無料)にご入会いただくと  
1,000円で入場可能。

### 1. カリスマトレーナーAYA、人気管理栄養士など健康のプロフェッショナルが続々登場

大人気のクロスフィットトレーナー・AYAさんが登場！ライフスタイルの秘密を解き明かすトークショーや誰でも簡単にできるエクササイズを紹介いたします。また、ゆりやんレトリィバァさんを10日で8.3kg痩せさせた「麻生式ダイエット」の考案者である管理栄養士の麻生れいみさんが糖質オフ生活の極意を伝授いたします。ゴールデンウィークを機に、劇的に変わりたいという方必見です。ほかにも健康美食ドクターの斎藤糧三さん、アドラー派心理カウンセラーの小倉広さん、ヴィーガン・ライフスタイル啓発のLINAさん、今話題！マギーズ東京の建築コーディネーター、現役の曹洞宗若手僧侶「禅活」4人衆など、ココロとカラダの健康のプロフェッショナルたちが3日間で計17人登壇いたします。

## 2. 他では見られない圧巻の中高校生パフォーマンス

見ているだけで心も体も踊りだす『高校生ダンス JAM』。登場するのは全国大会出場経験校をはじめとする強豪校（※）ばかり。フレッシュで力強いダンスは一見の価値ありです。ほかにも、2本の縄を使って飛んだり、踊ったり、アクロバットな動きをするスポーツ「ダブルダッチ」で世界1位に輝いた中央区立日本橋中学校や、ちびっこたちのチアダンス、地元の新宿高等学校管弦楽部による本格的な演奏など、子供からお年寄りまで楽しめるステージプログラムを取り揃えて、皆さまのご来場をお待ちしております。

※出演校：目黒日本大学高等学校／都立狛江高等学校／駒場学園高等学校／千葉敬愛高等学校／東葉高等学校

## 3. 触れて、感じて、食べる…からだにいい体験

テレビCMでおなじみのウォータースタンド、抜群の軽さで人気のウォーキングシューズ、糖質をコントロールできる食べ物……など気になっているけれど、なかなか手に取ることができない“からだにいいモノ”たちが大集結。この機会にぜひ、各ブースでのサンプリングや無料体験でお試ください。また、「からだのケンサ体験パーク」では、ゆびさき血液測定での血糖（HbA1c）測定をはじめ、医療資格を持ったスタッフによる測定体験で、あなたの健康状態がチェックできます。そのほか、からだにいいランチ販売など、健康でおいしい食べ物コーナーも充実、自分に合った「からだにいいこと」が楽しく見つかる3日間です。

**内容詳細・及び『からフェス2019』のお得な事前チケット購入は、内容充実のホームページで！**

■ 「からだにいいことライフスタイルフェスティバル2019」公式WEBサイト

<http://www.karakoto.com/lifestyle/>

### ● イベントロゴ



### ● AYA さんトークショー



### ● 高校生ダンス JAM



### ● 管理栄養士・麻生れいみさん



### ● 禅活・禅を日常生活に活かす方法



### ● からだのケンサ体験パーク



※検体測定室は検体測定室連携協議会の企業正会員との連携イベントです。

以上