

からだにいいことライフスタイルフェスティバル 2019

からフェス 2019

GW(ゴールデンウィーク)のスタート3日間でお送りする元気なイベント。都会の休日を楽しみながら学びましょう!

4月28日 日
12:30~18:00

4月29日 月・祝
10:30~18:00

4月30日 火・休
10:30~17:00

東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー3F
リビングデザインセンターOZONE
パークタワーホール



www.karakoto.com/lifestyle/



29日 14:00~
糖質オフ生活の
劇的効果
麻生れいみさん
(管理栄養士)



動いて、
食べて、試して、
感じて...
会場内には、ブースが多数出展!
商品のお試しや測定等
「からだにいい体験」
ができます。



30日 13:10~
今日から始められる
ヴィーガン LIFE チョイス
LINAさん (モデル/ライフスタイルクリエイター)

30日 12:00~
高校生ダンス JAM
駒場学園高等学校ダンス部



29日 14:50~
椅子de初めての
イタキモヨガ
薄(すすき)久美子さん
(ヨガインストラクター)



30日 10:40~
高校生による題名のない音楽会
都立新宿高等学校管弦楽部



28日 13:00~
クロスフィットトレーナー
AYAのトークライブ
AYAさん



29日 16:10~
姿勢を変えるだけで、
こんなに変わる貴方の身体
新田智裕さん (理学療法士)

29日 15:40~
高校生ダンス JAM
都立柏江高等学校ダンス部

28日 15:40~
世界一のダブルダッチ
パフォーマンス
日本橋中学校ダブルダッチ部



29日 12:00~
高校生ダンス JAM
目黒日本大学高等学校ダンス部



28日 14:00~
何故、ケトジェニック
ダイエットは生まれたのか?
斎藤穂三先生 (内科医)



28日 14:50~
医者が確信を持って提唱する
「長生きしたけりゃ、よく笑え!」
大平哲也先生
(福島県立医科大学主任教授)

28日 13:30~
高校生ダンス JAM
東葉高等学校
ダンスドリル部



28・29日 17:10~ / 30日 15:50~
1日の終わりに、
笑顔で"Let's ハートフライズ"
AHEI 国際ハートフルエクササイズ協会



30日 12:30~
高校生ダンス JAM
千葉敬愛高等学校ダンス部



29日 11:10~
カリスマ講師に学ぶ、
初めてのアドラー心理学
小倉広先生
(アドラー派心理カウンセラー)



29日 12:30~
PMSや月経不調
「女性のココロとカラダ」
のお悩みケア
対馬ルリ子先生 x 藤岡友香さん

30日 11:10~
今日から実践できる!
日常生活に活かす禅の教え
禅活-Zenkatsu- (曹洞宗若手僧侶4人衆)



30日 14:00~
マガーズ東京が出来るまで
~英国全土のマガーズ施設取材日記~
佐藤由日子さん (建築コーディネーター)

28日 16:10~
女性の不調を、食と生活習慣で
整える具体的方法
中田英之先生 x 金子洋子さん





「からだにいいことライフスタイル フェスティバル」ブースのご紹介

フィットジョイジャパン

2017年に生まれた新ブランドFITJOY。アッパーはきめ細かく柔軟性が高いシープスキンで、やさしく足を包み込むような履き心地。抜群の軽さと耐久性を実現。さらにFITJOY独自の配合で、衝撃吸収性と反発力を高めました。片足が約130g!! 驚きの軽さを是非、体験してください。



協力：株式会社フィットジョイジャパン

ウォータースタンド

国仲涼子さん出演のTVCMで話題の☆定額制☆使い放題の【ウォータースタンド】。毎日飲むお水だからこそ大切に考えましょう。そんなアナタにぴったりの商品です!!面倒なボトル交換も無く、ゴミも出ません!是非、次世代のウォータースタンドをブースにて体験してください☆当日お申し込みのお客様にはプレゼント有☆



協力：ウォータースタンド株式会社

江崎グリコ

おいしくカラダを気づかえる(SUNAO)のおいしさ体験ブース。(SUNAO)は濃厚な味わいで満足の食べごたえなのに、豆乳や小麦胚芽といったこだわりの素材で糖質をコントロールしているから、食べたい気持ちに素直に食べることができるアイスとビスケットのシリーズです。ブースでは試食品をご用意していますので、ぜひお気軽にお立ちください!



協力：江崎グリコ株式会社

霧島天然水のむシリカ&おなか革命

話題のミネラル「シリカ」が入った水や、サプリメント「おなか革命」を案内。シリカの水は試飲もできます。おいしいお水を飲みながら、シリカの健康効果を知って体験してください。



協力：のむシリカ おなか革命

パナソニック (還元水素水生成器)

胃痛症状の改善に効果が認められている還元水素水やアルカリイオン水。パナソニックの還元水素水生成器ならご自宅で手軽に還元水素水を楽しめます。しかも約3円/Lで経済的。このイベントでは、還元水素水で作ったプレーウォーターをご提供いたします!



協力：パナソニック株式会社

ネスレ日本 (ネスカフェ ドルチェグスト)

TVCMでもおなじみ「ネスカフェ ドルチェグスト」の体験会を実施します。マシンが無料で使えるお得なカプセル定期便をご案内しています。おうちで15種類以上の「カフェメニュー」が楽しめます!是非お気軽にブースにお越しください。



協力：ネスレ日本株式会社

へちま産業

北アルプス立山連峰の雪解け水が大地を潤し、十分な栄養と上質な水を与えたへちまは、天然でとても良質なへちまに育ちます。「へちまの里」、富山県射水市(旧大島町地区)。この恵の地で、40年来無農薬にこだわりへちまを育てています。天然ならではの安心、安全なへちま商品をお届けするためです。



協力：有限会社へちま産業

ロカボ甘味料 「ステビアヘルス」

血糖値が気になる方必見。「ステビアヘルス」は、天然ハーブのステビア由来で糖類ゼロの砂糖代替甘味料。料理・お菓子作りで使用できることが最大のメリット。「甘いのはちょっと・・・」とガマンしている貴方! そのお悩み解消します。



協力：日本リコス株式会社

ヘルシアス

東洋医学にふれてみませんか? 当ブースでは、「東洋医学的」無料でできる体質チェック。他、体質別薬膳茶や東洋のスーパーフルーツ 5 element tea などの試飲食もご用意していますので、お気軽にブースにお立ち寄りください!



協力：株式会社ヘルシアス

シーボン

メイクの上から無料のお肌チェック体験。今のお肌に合わせて化粧品サンプルをお配りします。さらに化粧品とアフターサービスが一度に体験できるトライアルプランのご案内も。この機会にお気軽にお試し下さい。

協力：株式会社シーボン



大邱医療観光振興院

韓国の第3都市と言われている大邱(テグ)市が立ち上げた大邱医療観光振興院は、大邱市内で治療を受ける外国人観光客を総合的にサポートする機関です。伝統菓子やお茶の試飲、医療観光(観光、皮膚、エステ、整形など)相談を行います。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください!

協力：大邱医療観光振興院



ポッカサッポロフード & ビバレッジ

かるしお認定取得! 「レモンのおかげ ウレシオ」は、レモンの酸味で塩本来の塩味と旨みを引き出した、塩化カリウム不使用の減塩できる調味塩です。ウレシオを使った減塩レシピをご紹介します。



協力：ポッカサッポロフード & ビバレッジ株式会社

国立循環器病研究センター

塩をかくる使って美味しく引き出した、かるしお認定商品を紹介します。減塩に関するアンケートにお答えいただく、かるしおグッズがもれなくプレゼント! 減塩のポイントや循環の病院食で使用している八方だしのレシピも配布します。



協力：かるしおプロジェクト

キング醸造

いろいろ使える食卓の味方。ぼん酢に、いつもと同じ量を使っても糖質・塩分を抑えられる美味しい2品が登場。「高知県産ゆず果汁」が美味しい「ゆずぼんず」。「かつお」と「あご」のだしが美味しい「まるやかな」。「だしぼんず」。まずはブースでご賞味下さい!



協力：キング醸造株式会社

ノンバーバル

オーガニックの聖地オーストラリアバ イロンベイが発祥の日本発のグレンジングテーブル™ ブランド「TABLE」が展覧します。「食」を通じて、ココロからみんなを笑顔にしたい。をコンセプトに目に見て美味しく、食べて健康をモットーに、自然の恵みの食材でお子様からお年寄りまで安心で安全な、おいしい、おもてなしを提案しています。今回は、そんなオーガニック、モダンなオリジナルドリンクをお届けします。

協力：株式会社ノンバーバル 飲食事業部 Table(タブル)



からだを測定する体験

「自分の身体の、今の状態を知る」ことで、明日からのライフスタイルを変えていきましょう。血糖値測定に関する各種測定機器を取り揃えて、医療資格を持ったスタッフがお待ちしております。



協力：株式会社リテラブースト

およそ1分間の測定で、体脂肪率、筋肉量に加え内臓脂肪の状況や、基礎代謝量などもわかります。洋服は着たまま測定できます! 測定した結果をもとに管理栄養士への個別相談も可能です。ダイエットや更年期などからだについての悩みも聞きます。測定、相談はすべて「無料」です! この機会に是非「あなたの今のカラダ」を測定して、食事を見直してみませんか。

協力：株式会社オクタウェル



からだにいいランチ販売

29日、30日 限定出店

会場内でからだにいいランチを販売いたします。



南インド 無添加カレー

ヘルシー 海南鶏飯

車麩の カツサンド

当日、アンケートに答えると、もれなく「UCC BLACK コールドブリュウ」と「サラヤラカントショコラミルク」をプレゼント



※ただし、数に限りあり。なくなり次第終了。

その他抽選で豪華プレゼントが当たります!

抽選でPanasonic製レグリフ/ネックリフ/手くび血圧計のいずれか1つが、期間中計12名の方に当たる!



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)

協賛(50音順)：AHD国際ハートフルエクササイズ協会/ウォータースタンド/江崎グリコ/花王/キューボー/キング醸造/サラヤ/シーボン/大邱医療観光振興院/日本リコス/ノンバーバル/ネスレ日本/パナソニック/フィットジョイジャパン/富士フィルム/へちま産業/ヘルシアス/ポッカサッポロフード&ビバレッジ/ヤマト/UCC上島珈琲

特別協力：Facebookグループ「糖質制限」管理者 Masaya Shinagawa

協力(順不同)：株式会社リテラブースト(検体測定室連携協議会 正会員)/株式会社オクタウェル/各プログラムの出演者・インストラクター・アーティストのみなさま

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館内にて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

