

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)

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)



29日 15:40~
高校生ダンス JAM
都立狛江高等学校ダンス部



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 隆三先生 (内科医)

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



28日 13:30~
高校生ダンス JAM
東葉高等学校ダンスドリル部



29日 10:40~
キッズチアダンス
LOICX☆チアダンススクール

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 11:00~
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)



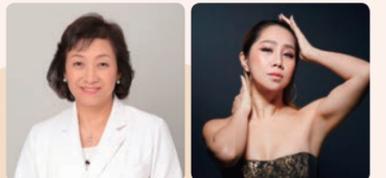
29日 11:10~
カリスマ講師に学ぶ、
初めてのアドラー心理学
小倉広先生
(アドラー派心理カウンセラー)



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



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



からだにいいランチ販売
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

29日、30日
限定出店

入場者には抽選で
豪華プレゼントが
当たります!

抽選で Panasonic 製 レッグリフレ/ネックリフレ/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): AHEI 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

※ただし、数に限りがあり、なくなり次第終了。

入場者にはもれなく、
嬉しいお土産付き!

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 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



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)



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)

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



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 12:30~
高校生ダンス JAM
千葉敬愛高等学校ダンス部

