

with
フィンランド

からだに いいこと Weekend

明日のわたしが笑顔になる



2018年3月24日(土)・25日(日) 開催!

in 日比谷公園 第二花壇・大噴水周辺 **入場無料** ※小雨決行
(東京都千代田区)

3月24日(土) 10:00～16:00 25日(日) 10:00～15:00



『CanCam』をはじめ多くの雑誌やテレビでモデル、タレントとして活躍。2児の母で看護師のママモデルが「からだにいいこと」を語ります。

月刊『からだにいいこと』表紙モデル

**徳澤直子さん
トークショー**

**Beat Buddy Boi
ダンスライブ**



世界レベルのストリートダンスと、SHUNのラップを武器にした、COOLでFUNNYなエンターテインメント集団の元気が出るライブです。
※当日、都合によりRYOは不在となります。



子育て支援が充実した健康長寿の国・フィンランドから、薪木で温める本場のテントサウナや、サウナの中で行うヨガがやっできます。フィンランド発祥のスポーツや人気雑貨も。

**テントサウナ &
サウナヨガ**



**KIMIKOの
ポスチュアウォーキング**

姿勢よく、かっこよく歩く「ポスチュアウォーキング」セミナー。国内・海外で活躍している創始者KIMIKOさんが自ら教えてください。

動いて、食べて、試して、感じて…
公園のさわやかな緑の中で、身も心も健康になれる
週末の過ごし方のヒントを見つけませんか？

友達と、家族と、お一人で、「からだにいいこと」を体験しに来てください



湘南を拠点に、イベントや教室でヨガの指導を行う。食べることも、生活することも、すべてがヨガだと考え、ありのままの自分を見つめて、心と身体を癒していきます。

**遠藤栄理香のヨガ
(トークショーもあり)**

公園プラネタリウム



テントの中でプラネタリウムを上映。演目は葉加瀬太郎の音楽とともに映像を楽しむ「Feel the Earth」。宇宙を感じてください。

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

エクササイズやセミナーなどの事前予約ができます

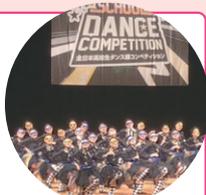
からだにいいこと Weekend

検索



楽しいステージを観る

- 元気になる高校生ダンス部のパフォーマンス
拍江高校、二松学舎高校、駒場学園高校、日出高校
- 想いを伝える音楽ライブ
ツートンクラン、奥山汐理、I-Mei、東海林志帆、chaccha
- 大人も子どもも参加! みんなで簡単ダンス「アウトモーションズ」
- すぐに役立つ健康体感セミナー「足と足指から全身が変わる」
- マルコメ君ジャンケン大会 ● オープニングゲームでお食事券



体を動かす

(事前に予約すると確実に参加できる)

- 太極拳 ● ハートフライズ
- ストレッチヨガ ● ボクササイズ
- リラックスヨガ ● ピラティス
- ノルディックウォーク
- スロージョギング ● フットパス



からだにいい食

saita編集部 菜の花と新玉ねぎのフリット、
跡見学園女子大学の洋風味噌汁、
マルコメの甘酒・大豆のお肉、
小川珈琲やネスレなどのコーヒーや紅茶、
オーガニック野菜料理、ビーガンのテラバーガーズ、
イタリアンのピザ・ラザニア・肉料理など、
試食・試飲も合わせて盛りだくさん。



自分の体を測定する

自分の身体の今の状態を知ることで、明日からの生活に役立ちます。
各種検査機器と専門スタッフで待っています。

ヘルスケアをブースやセミナーで知る

- 話題の足袋型シューズを履いてみよう
- 「美味しい×からだにいい」大人のダイエット
- 岩隈久志の IWA ACADEMYによる体チェック
- 子宮頸がんを知ろう! 考えよう! 防ごう!*
- 試食もあり! 「かるしおプロジェクト」
- 10代、20代からのプレコンセプションケア*
- ぶんきょうハッピーベビープロジェクト
- 月経前のイライラ...それってPMSかも?
女性のココロとカラダのお悩み解決セミナー
- 健康体感セミナー
・デトックスにシリカのいいこと
・骨盤柔軟体操でヒップラインを整える
・キレイになるウォーキング・全身のバランスを整える など



※印ブースでは専門情報誌を配布します

フィンランドを体感

- 薪木で温めるテントサウナで癒しを体感
- テントサウナで行うサウナヨガ&マッサージ
- 簡単に誰もが楽しめるスポーツ「モルック」を体験
- フィンランド大使館による「育児パッケージ」や子育て支援を紹介
- 食でも体感! サーモンスープとフィンランドビール
- フィンランド人と日本人の職人夫婦が作るパンとシナモンロール
- 世界に誇るデザインと品質のフィンランド雑貨
- 北欧の木材と麻のロープのイスに自然の中でゆっくり座る



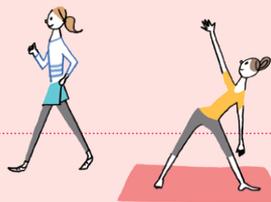
公園アートをピクニック気分で楽しむ

- ジョンムアアのオーガニックワークショップ(大人、親子あり)
- みんなの「希望の花」を咲かせよう! 参加費100円を健康や子どものために寄付するソーシャルアート
- 楽しい顔出しパネルがいろいろ。自分に合ったものを発見しよう
- 子どもは集まれ! 笑顔いっぱい体を動かそう
「ちびがっつ体操&ココロの山びこ」



タイムスケジュール (プログラムは一部有料です)

| メインステージ | エクササイズ | ノルディックウォーク・スロージョギング |
|---|---------------------------|--|
| 3月24日 | 3月24日 | 3月24日 3月25日 |
| 10:00~10:20 オープニングゲーム(お食事券が当たる) | 10:10~10:55 太極拳 | 10:30~11:10 ノルディックウォーク |
| 10:20~10:40 体感セミナー「健口美フェイスエクササイズ」(大川昌子) | 11:10~11:55 ハートフライズ | 11:00~11:40 スロージョギング |
| 10:45~11:05 体感セミナー「足と足指から全身が変わる」(田口直人) | 12:10~12:55 ストレッチヨガ | 12:00~12:40 ノルディックウォーク |
| 11:15~11:40 ツートンクラン ライブ | 13:50~14:35 ボクササイズ | 13:30~14:10 スロージョギング |
| 11:50~12:10 拍江高校ダンス部 パフォーマンス | 14:50~15:35 リラックスヨガ | 14:00~14:40 ノルディックウォーク |
| 12:10~12:25 みんなで簡単ダンス アウトモーションズ | 3月25日 | |
| 12:40~13:00 二松学舎高校ダンス部 パフォーマンス | 10:10~10:55 ストレッチヨガ | |
| 13:10~13:40 体感セミナー「ポストケアウォーキング」(KIMIKO) | 11:05~11:50 太極拳 | ヘルシーライフスタイルセミナー |
| 13:50~14:10 駒場学園高校ダンス部 パフォーマンス | 12:00~13:00 遠藤栄理香のヨガ | 3月24日 |
| 14:15~14:45 「Beat Buddy Boi」スペシャルダンスライブ | 13:10~13:55 ハートフライズ | 11:10~11:30 スキンケア講座 |
| 14:45~15:00 みんなで簡単ダンス アウトモーションズ | 14:00~14:45 ピラティス | 12:00~12:30 足から全身を整える足指体操(田口直人) |
| 15:05~15:30 奥山汐理ライブ | フットパス | 12:40~13:10 骨盤柔軟体操でヒップラインを整える(柴田有紀子) |
| 15:35~15:55 マルコメ君ジャンケン大会 | 3月24日 3月25日 | 13:20~13:50 全身のバランスを整える(田邊大吾) |
| 3月25日 | 10:00~12:00 皇居周辺フットパス体験会 | 14:00~14:30 ケレイになるウォーキング(宇佐美恵子) |
| 10:00~10:25 オープニングゲーム(お食事券が当たる) | | 15:00~15:30 フィンランドの出産育児の施策(フィンランド大使館 堀内都喜子) |
| 10:25~10:55 トークショー「自然と大地を感じる生活(仮)」(ヨギ遠藤栄理香とスキンケア代表見ひろ海) | | 3月25日 |
| 11:00~11:25 I-Mei(イ・メイ) ライブ | | 10:20~11:50 月経前のイライラ、不調...、それってPMSかも。女性の悩み解決セミナー |
| 11:30~11:55 フィンランドの民族楽器「カンテレ」ライブ(桑島実穂) | | 12:00~12:30 シリカのいいことセミナー(山野井昇) |
| 12:00~12:20 日出高校ダンス部 パフォーマンス | | 12:40~13:10 天気予報のいいことセミナー(岡田みはる/気象予報士) |
| 12:30~13:20 トークショー「私流、キレイでヘルシーな生活(仮)」(徳澤直子) | | 13:20~13:50 スキンケア講座 |
| 13:30~13:55 東海林志帆 ライブ | | 14:00~14:30 シリカのいいことセミナー(山野井昇) |
| 14:00~14:25 chaccha ライブ | | |
| 14:30~14:50 マルコメ君ジャンケン大会 | | |



プログラムの詳細・予約はWEBで <http://www.karakoto.com/weekend/> からだにいいこと Weekend 検索

【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】 株式会社からだにいいこと (月刊からだにいいこと編集部/からだにいいこと preco 編集部) / 一般社団法人公園からの健康づくりネットワーク
 【後援】 東京都/千代田区/フィンランド大使館/公益社団法人日本栄養士会/公益財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/慶應義塾大学 SFC 研究所/駒沢女子大学/国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所(※) ※は申請中
 【協賛(50音順)】 アサヒ飲料株式会社/医療法人社団 せいおう会 鷺谷健診センター/株式会社エル・スマイル/大塚製薬株式会社/岡本製薬株式会社/小川珈琲株式会社/カネヨウ海薬株式会社/有限会社 Qvou (キューボウ)/クラシエ薬品株式会社/検体測定室連携協議会/ユニコムリタ株式会社 BIC Japan /株式会社コラントッテ/NPO 法人子宮頸がんを考える市民の会/全業工業株式会社/ネスレ日本株式会社/星取県(鳥取県)/日本新薬株式会社/マルコメ株式会社/ムネ製薬株式会社/株式会社メカニカルプラネット/株式会社メトス/株式会社リテラポート
 【お問合せ】 株式会社からだにいいこと 感動創造事業部 TEL:03-3291-1150 team@karakoto.com



イベントの内容については、予告なく変更する場合がございますので、ご了承ください。参加者の傷害・疾病などについては、応急処置を行います。主催・共催・協賛・協力の各団体・個人は責任を負いません。イベントの内容によって、開催時間内であっても入場制限や提供終了をさせていただく場合があります。