

2018年3月16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

株式会社からだにいいこと

〒101-0051 千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル5F

TEL 03-3291-1150

担当／森本滋久 e-mail team@karakoto.com

～明日のわたしが笑顔になる～

## 『第1回 からだにいいこと Weekend』

### イベント開催のお知らせ

(一社)まちかど健康づくりネットワークと(株)からだにいいこと(月刊『からだにいいこと』編集部)が、「知って体感するヘルスケア」に、「世界で最も幸せな国フィンランド」をミックスした新しい形の健康づくりイベントを日比谷公園で2日間開催。入場無料!

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

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てませんか?

生涯健康＆子育て支援の先進国・フィンランドからもテントサウナや雑貨など、スペシャルなコンテンツを集めました。

■日程：2018年3月24日(土)10:00～16:00・25日(日)10:00～15:00 ※少雨決行、雨天中止

■場所：日比谷公園(第二花壇、大噴水周辺)

■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

■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／  
慶應義塾大学SFC研究所／駒沢女子大学 など

■目標参加人数：2日間合計20,000人

■入場料：無料(※一部有料プログラムあり)

#### 1. 健康雑誌がプロデュース！「情報×体験」で、自分に合った健康法が見つかる！

2004年の創刊以来、女性のカラダ応援マガジンとして、女性の健康生活を支え続けてきた、月刊『からだにいいこと』(祥伝社)が、体験型のイベントを初開催。

メインステージでは、月刊『からだにいいこと』表紙モデルであり看護師の「徳澤直子」さんのトークショーや、ウォーキングセミナーなど、聞いて、気づいて、すぐに実践できる健康情報を届けます。エクササイズコーナーでは、芝生の上でヨガやピラティス、ボクササイズなど様々な体を動かす体験を、熱血指導の講師陣が教えます。

そして、「からだのケンサ体験パーク」ブースでは、ゆびさき血液測定をはじめ、医療資格を持ったスタッフによる測定体験が行えます。その他、最新の商品やサービスをお試しできるブース、健康で美味しい食べ物コーナーも用意しており、自分に合った「からだにいいこと」が楽しく見つかる2日間です。

## 2. 女性の健康にとって、とても大切な考え方「プレコンセプションケア」の啓発

「将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと」を意味する

「プレコンセプションケア」の考え方を、専用ブースでわかりやすくご紹介。

アンケートにご回答いただいた方には、プレコンセプションケアの専門雑誌である

「からだにいいこと preco(定価 1,080 円)」を、本イベント限定で、無料で進呈いたします！

※コンセプションとは、受胎のこと

## 3. 女性に人気で、世界で一番幸せな国フィンランドをサブテーマに、プラネタリウムも登場！

このイベントのもう一つのみどころは、「ホンモノ体験」。

また、サブテーマは、国連の調査によると世界で一番幸福度が高い国「フィンランド」。フィンランド大使館協力のフィンランドゾーンでは、テントサウナやサウナヨガなど、フィンランド発祥の楽しい健康体験ができます。子育て支援先進国でもあるフィンランドの「育児パッケージ」や「ネウボラ制度」などの展示や説明、民族楽器「カンテレ」の演奏や雑貨、モルックなども楽しめます。

サンシャインシティやスカイツリーで実績のあるコニカミノルタプラネタリウム社の協力のもと、「公園プラネタリウム」では、ドーム型のテント内で「Feel the Earth～Music by 葉加瀬太郎～」プログラムを上映し、日比谷公園にいながら宇宙を感じることができます。

さらに、話題の高校生ダンス部パフォーマンスやアーティストライブ、ワークショップなど子供から お年寄りまで楽しめる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。

イベントコンテンツの詳細・及び体験型プログラムの申込は、内容充実のホームページで！

■「からだにいいことWeekend」公式WEBサイト <http://www.karakoto.com/weekend/>

●徳澤直子さんトークショー



●からだにいいこと Weekend ロゴ



●公園プラネタリウム



●フィンランドのテントサウナ



●高校生ダンス部パフォーマンス



●行列のできるビーガン食



以上