

女性のための 健康フェア

7月2日(土)
10:00~15:00

女性のからだはとてもデリケート。ストレスや気候の変化などの影響で不調になることも。。「女性のための健康フェア」は、からだを整える体操、食べ物や施術をご紹介します。楽しくてからだにいいものがいっぱい！フォーラムで心地よいひとときを過ぎませんか？

フォーラムの女性起業UPルームに集う女性起業家たちも、施術・飲み物・お弁当の出店をします。

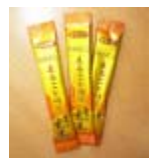
主催：フォーラム(男女共同参画センター横浜)
後援：戸塚区役所

入場無料
*一部有料イベントあり



ご体験時に
プレゼント

施術や体操等を体験の方に、株式会社ファンケルのご協力により、発芽玄米入り粉末茶「まるごと緑茶薫玄米」1g入りスティック3本を先着100名様に差し上げます。



お問合せ

フォーラム(男女共同参画センター横浜)
電話:045-862-5052 FAX:045-862-3101
〒244-0816横浜市戸塚区上倉田町435-1
HP: <http://www.women.city.yokohama.jp/>



●交通のご案内:JR・市営地下鉄戸塚駅西口徒歩5分 できるだけ公共交通機関をご利用ください。

※提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

●フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
●メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。



1 健康チェックで生活習慣病・がん予防！

★血管年齢測定 ★たばこ検査（一酸化炭素濃度測定）乳がんモデルでチェック体験もできます。
戸塚区役所 福祉保険課 健康づくり係 時間●10:00~15:00 参加費●無料

施術・ワークショップ

セミナールーム3、和室1・2 にて



2 女性のための自然療法サロン テノヒラ

「手のひらと食物のチカラをあなたのチカラに」をキャッチフレーズに、星川、東戸塚、横浜の自宅サロン、助産院、子育て支援施設などで、妊娠、出産、産後など女性のライフシーンにあわせて、様々な施術やワークショップをしています。本日は、タイ古式マッサージ×ボディワークを融合させた技術で首肩のストレッチとヘッドマッサージをご提供します。

時間●11:00~12:00、13:00~15:00

★タイ式ストレッチ（上半身）&ヘッドマッサージ（15分） 800円
（以下はお持ち帰り用）

★アロマ精油 10ml 1500円 ★キャリアオイル 100ml 1850円

【ワークショップ】時間●10:00~11:00

★アロマセラピー入門&自分だけのブレンドオイル作り（60分）800円
（容器付き）定員 8名

ご予約 メール● mymran36@docomo.ne.jp

ブログ● <http://ameblo.jp/hiroko-mimura/>



3 ピュアローズ スィート

英国式自然療法サロンピュアローズ スィートより、本格的なアロマトリートメントとフラワーエッセンスを特別価格にてご提供いたします。心と体のバランスを整える植物のエネルギーで、いきいきとした本来の自分を取り戻しましょう。

時間●10:00~11:00、12:00~15:00

★アロマハンドトリートメント（15分）800円

★フラワーエッセンス（カードカウンセリング 15分）800円（ボトル付き）
（以下はお持ち帰り用）

★キャンドル 1個 1800円

【ワークショップ】時間●11:00~12:00

★フラワーエッセンス入門&フラワーエッセンス入りアロマスプレー作り
（60分）800円（スプレー付き）定員8名

ご予約 メール● yavakawaii22@yahoo.co.jp

HP● <http://www.purerose.jp/>

ブログ● <http://aroma-sati.iugem.jp/>



4 癒し手ナースのお顔のリフレクソロジー

エステではない、あなた本来の自然治癒力を引き出すセラピー。お顔は心・体の状態を映す鏡です。健康上のお悩みから美容のお悩み、子育てや介護に関することまで現役看護師にお話してみませんか。洗顔をしていただきますので、ご予約のお時間の20分前までにはブースにお越しください。終了後メイクをされる方はメイク道具をお持ちください。ご不明な点は事前にお問い合わせください。

時間●10:00~15:00

★フェイシャルリフレクソロジー（カウンセリング15分+セラピー15分）
1500円（ご予約優先）

ご予約 メール● westspring0704@yahoo.co.jp

ブログ● <http://ameblo.jp/bendicio-n/>

セミナー
ルーム3
にてセミナー
ルーム3
にて和室2
にて

5

オリエンタルなケア はり・きゅう

痛くないはり、心地いいおきゅうを行う女性鍼灸師2人でお待ちしています！肩こり、腰痛、冷え性、女性特有のトラブルなどでお悩みの方、この機会に東洋医学のケアをぜひお試しください。

時間●10:00~15:00

★はり・きゅう お試し治療（20分）500円

★じっくり治療（40分）1000円

★オーダーメイド治療（60分）1500円

【ワークショップ】

★ツボの見つけ方&セルフおきゅう（90分）500円 13:30~15:00

定員 8名

ご予約 ①お名前 ②当日連絡のつく電話番号 ③希望開始時間と施術内容を明記の上、メールまたはHPよりお申込ください。

メール● info@medicalyuuki.com

HP● <http://medicalyuuki.com>（楽庵）

ブログ● <http://rakuanmedicalyuuki.cocolog-nifty.com/blog>



展示

ミニギャラリーにて

6

被災地での医療ボランティア活動を展示でご紹介します

オリエンタルなケア はり・きゅうで出店の楽庵さんが、宮城県気仙沼で医療ボランティアに参加した記録です。海のすぐ近くの気仙沼中学校を拠点に、医師、看護師、薬剤師、栄養士、鍼灸師がチームとなり、ドイツ、アメリカ在住の日本人スタッフも来日して活動しました。気仙沼の自然とともにその様子を写真でご紹介します。



食・お茶

生活工房にて

7

薬膳弁当 H&M

気の流れと水分代謝を良くして暑くて湿度の高い夏を乗り切る為の薬膳。香りと色彩で気持ちを穏やかにしてくれます。

時間●11:00~売切れまで

★夏を乗り切る薬膳弁当 550円

（くちなしと緑豆・シラス入り炊き込みごはん、蒸し鶏と香味野菜、ゴーヤのお浸し）

★フルーツデザート 300円（体液補充が欠かせない夏のフルーツ入りデザート）

★薬膳保存食 スイカ糖、紫蘇ジュース（原材料の都合により変更あり）

HP● <http://matsuya.iimdo.com>



8

雲瀾茶館

中華茶菓子付き“ワンコイン”プーアル茶の茶席です。特徴が大きく違う2種類のプーアル茶が楽しめます。お客様の目の前で工夫茶式でお淹（い）れします！健康によい中華茶菓子「乾燥山査子」付き！

時間●10:00~15:00

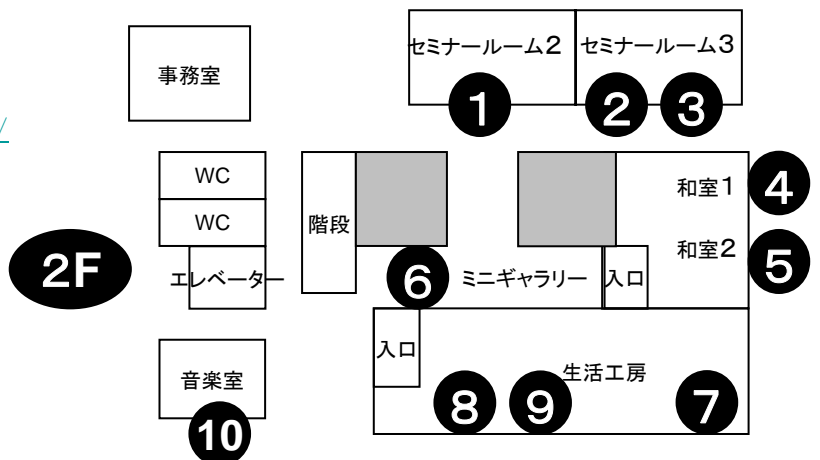
★プーアル生茶 500円

★プーアル熟茶 500円

（以下はお持ち帰り用）

★プーアル小沱茶 よりどり5個 200円

HP● <http://www.nityuten-unran.com/>





(株)自然愛Japan ルイボスティー直輸入・販売

ノンカフェイン、低タンニン、抗酸化作用に優れた大自然の恵み、ルイボスティーを飲んで体の中からの美を作りませんか？ 自然愛のルイボスティーは南アフリカより直輸入、最高級の茶葉です。

時間●10:00~12:00、13:00~15:00

★オーガニック ルイボスティー 1杯 100円

★トロピカルルイボスティー 1杯 150円

(以下はお持ち帰り用)

★オーガニック ルイボスティー お試しパック 200円

★オーガニック ルイボスティー 50g 20包入 500円

★オーガニック ルイボスティー 100g 40包入 900円

★Premium Roast Rooibos (プレミアム焙煎ルイボス) 40g20包入 1,200円

HP● <http://shizenai-japan.com>

ブログ● <http://ameblo.jp/shizenai-japan/>



生活工房にて
*地図は裏面をご覧ください

フィットネス 会議室3、フィットネスルーム、音楽室 にて



女性のための空手道 体験会【市民・NPOがつくる男女共同参画事業】

「男性と一緒に稽古は怖い…」 「空手や武道に興味はあるけれど、道場へ通う勇気がない…」 そんな女性たちが気軽に参加できる女性だけの空手体験講座です。伝統的な松涛館流空手の基礎や型のしなやかで力強い動きを体験しながら心身ともにリフレッシュしてみませんか♪ 日常の護身としても役立ちます。体力に自信がない、運動が苦手な方でも大丈夫！ 講師も女性のため安心して参加できます。

講師●尾形菜々 企画実施●NPO法人日本空手松涛連盟横浜東松涛館

時間●11:00~12:00 参加費●500円 場所●2F音楽室にて 服装●動きやすい服装でお越しください。

申込 メール● nigirikobushi2003@yahoo.co.jp または往復ハガキに下記①~⑥を明記してください。①住所 ②氏名(フリガナ) ③電話番号 ④参加希望日 ⑤保育の有無 ⑥講座を知ったきっかけ

宛先●〒227-0044横浜市青葉区もえぎ野13-5-202 日本空手松涛連盟横浜東松涛館宛 (返信面にご自分の住所・氏名をご記入ください) 定員に余裕がある場合、当日参加もできます。

ブログ● <http://chap.co.jp/tabid/141/BlogID/129/Default.aspx>

音楽室にて
*地図は裏面をご覧ください



あなたの姿勢大丈夫？【姿勢診断&カラダとココロを整える姿勢講座】

腰痛・肩こり・偏頭痛・肥満・むくみなど、カラダのさまざまなトラブルはあなたの姿勢が原因かも！ この機会に姿勢診断をしてみませんか？ 正しい姿勢は骨格バランスを整え、不調の改善やシェイプアップにも効果があると言われていています。整体師でウォーキングスタイルリストの講師が美しい姿勢の作り方と自宅で出来る簡単セルフケアを伝授します。

時間●1回目 13:15~14:00 2回目 14:15~15:00

参加費●1回 500円

ご予約 メール● keiko@posture.co.jp

電話●090-9955-5070 (9:00~20:00)

HP● <http://www.posture.co.jp/>

ブログ● <http://ameblo.jp/keiko-posture/>

会議室3にて



女性のためのリンパ体操

姿勢や呼吸を整え、体の奥にあるインナーマッスルを鍛えながらリンパの流れを良くしませんか。全ての女性の健康に、またが手術後のリンパ浮腫予防にも役立ちます。

講師●大木麻梨子 時間●13:15~14:45

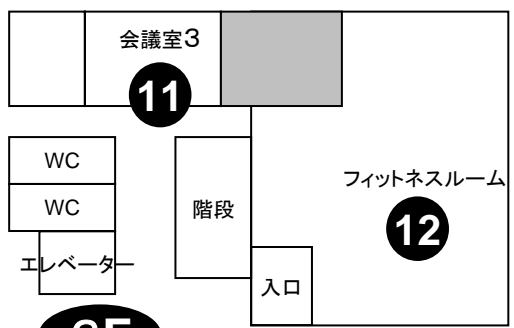
参加費●520円(保険料込み)

申込 電話●045-862-5052 (9時~17時、6月23日休み)

HP● <http://www.women.city.yokohama.jp/>



フィットネスルームにて



3F