

# レディース健康フェスティバル

令和5年  
3/4 土

～美しく健康的に!!～

10:00  
～  
15:30  
千里ニュータウンプラザ  
2階 大ホール

10:00  
～  
16:00  
南千里駅前広場  
(まるたす広場)  
雨天時は千里ニュータウンプラザ

## ① 講演 10:00～11:00

### 女性のためのアンチエイジング

食と皮膚や身体のアンチエイジング効果のお話です

- 講師 / 大阪公立大学大学院生活科学研究科 准教授 **小島 明子** 氏
- 定員 / 100名
- 手話通訳あり (手話希望の方は2月20日(月)まで)

## ② 講演(吹田市歯科医師会) 11:30～12:30

### お口の健康から全身の健康・美へ導く『歯ヨガ』の実践

健康と美に効果満点! 歯ヨガを紹介します

- 講師 / 医療法人雄理会 小島歯科医院 副院長 **小島 理恵** 氏
- 定員 / 100名
- 手話通訳あり (手話希望の方は2月20日(月)まで)

## ③ 実践講座 13:00～14:00

### 美姿勢で歩こう

正しい姿勢と歩き方で質の高いウォーキングをしましょう

- 講師 / 一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会 代表 **高岡 よしみ** 氏
- 定員 / 60名

## ④ 実践講座 14:30～15:30

### ピラティス体験

ピラティスで自分の体と向き合ってみませんか?

- 講師 / ピラティスインストラクター **Eri** 氏
- 定員 / 30名

- 対象 / 中学生以上の市民
- 費用 / 無料
- 申込 / 2月1日(水)より受付  
住所・名前・電話番号を  
電話かFAXで事業団へ

事前申込  
先着順

◆ 肌年齢・骨密度測定 吹田市薬剤師会  
お薬相談・薬物乱用防止キャンペーン  
測定結果をもとに薬剤師がアドバイスします!

◆ 食べ方 SAT 診断 吹田地区栄養士会  
フードモデルを選んでセンサーにのせるだけ!  
自分の栄養バランスを簡単にチェックできます

◆ 睡眠に関するミニ講座 大和大学看護学科  
よく眠れていますか?  
睡眠に関する知って得する情報をお届けします!

◆ 女性のための健康ヘルスチェック  
女性のがんセルフチェックなど 千里金蘭大学

◆ 生誕1000日見守り研究プロジェクトメンバーによる  
「妊娠・出産・子育て・骨盤臓器脱」相談室  
女性のライフステージに寄り添って、産婦人科医・助産師などの専門家が  
様々な問題の相談に応じます! 大阪大学

◆ ベジチェック 明治安田生命  
『お野菜』足りていますか? あなたの野菜摂取量を推定!

◆ 糖化度測定 認定NPO法人 健康ラボステーション  
肌のシミ・シワの原因にもなると言われている  
老化物質(AGEs)を測ります

◆ 『健康まちづくり』に関する情報発信 など  
(順不同)



◆ 主催: 公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団・吹田市 ◆

◆ 問合せ: TEL/FAX 06-6330-9966 公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団 ◆  
(平日 9:00～17:30)