



からだにいい暮らし方フェア2015

11/1 (日)

13:30~14:30

「極上の睡眠」の実践ノウハウ教えます。

友野なお先生による特別講演

- 会場/4F プレゼンテーションホール
- 定員/150名様

要予約

睡眠に対する意識を変えるだけで、
カラダも暮らしもこんなに変わる!“**休む技術**”

今、メディアで活躍中の睡眠のスペシャリスト友野なおさんに“極上の睡眠からはじめる、休む技術”について徹底解説していただきます。

〈プロフィール〉 2004年ミス日本受賞、2006年には東京ディズニーリゾート・アンバサダー(親善大使)に就任。睡眠改善インストラクター、ヨガインストラクターなどの資格を保有。順天堂大学 大学院スポーツ健康科学研究科博士前期課程に在籍し睡眠の研究を行う。著書「きょうの睡眠ダイエット」(主婦と生活社)は日本国内で4刷りされたのち、中国語・台湾語・韓国語に翻訳され、海外でも愛読されている。

終日開催 からだのケンサ体験パーク



- 会場/7F イベントルームA・B

予約不要

「自分の身体は自分で守る」という「セルフメディケーション」実践のための第一歩として、「からだのケンサ体験パーク」を開催します。下記検査項目の中からお好きなものをピックアップしてケンサ体験してみてください。

〈ケンサ項目(例)〉

- 骨密度測定
- 血管年齢測定
- 血中酸素飽和度測定
- 血圧測定

※都合により検査項目が変更になる場合があります。ご了解ください。

11/3 (火・祝)

13:30~15:00

落語家・医学博士



立川らく朝講演会

～ヘルシートーク&健康落語～



- 会場/4F プレゼンテーションホール
- 定員/150名様

要予約

長年の診療経験と落語への情熱から生まれたのが「立川らく朝の健康落語」。気楽に聞けて、ためになる、元気になる。笑いながらに病気の知識や健康情報を得られます。健康落語で免疫力UP!

〈プロフィール〉 杏林大学医学部卒業。慶應健康相談センター(人間ドック)医長を経て、2002年、東京都内に内科クリニックを開業。2000年、46歳にしてプロの落語家に転向する。2015年10月1日をもって真打に昇進。医学博士でもある立場を活かし、「笑いとともに健康情報を提供する」をコンセプトに、「ヘルシートーク」、「健康落語®」、「落語&一人芝居」という新ジャンルを開拓。現在、BS日テレ「Dr.らく朝 笑いの診察室」に出演中。

終日開催 「手作り豆腐教室」&「出来たて油揚げ試食会」

- 会場/7F イベントルームA・B
7F キッチンスタジオ

予約不要**数量限定**

普段、何気なく食べているお豆腐を実際に作ってみよう!日本が誇る健康食である「豆腐」や「おから」の栄養効果を学びながら、調理実習と試食を行います。美味すぎる!「出来たて油揚げ試食会」も同時開催!作りたて、揚げたての美味しさをぜひ体感してください。



※油揚げは、完成まで40分程度かかりますので、数量限定とさせていただきます。

11/21(土)22(日) 10:00~16:00(両日とも)

楽しく作る デコパージュ

- 会場/7F イベントルームA・B

予約不要

今話題の「デコパージュ」とは、紙に描かれた模様や絵を切り抜いて様々な素材の表面に貼りつける技法です。イベントではペーパーナプキンを使います。切って貼り付ける簡単な作業で、オリジナルのお洒落な小物が作れます!ご参加お待ちしております!

※先着順とさせていただきます。小学生以下のお子様は、保護者の方同伴にてご参加ください。
※数に限りがございます。無くなり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。



ゆるキャラたちもやってくる!



記念撮影をしよう!

いつ会えるかお楽しみ!

イベントのご予約・お問い合わせはこちらまで

FAXでイベントをご予約される方は、下記項目に☑印および参加人数をご記入の上、本チラシをそのまま送付ください。

FAX**03-5309-2783**

- 11/1 友野なお先生特別講演 (参加人数 名)
- 11/3 立川らく朝講演会 (参加人数 名)

フリガナ	お名前	お電話() - ()	FAX() - ()
------	-----	--------------	--------------

※ご記入いただいた個人情報は今回のイベント以外の目的で使用いたしません。 ※応募は一人様1回限り、3名様までとさせていただきます。

お電話**0120-43-1010**

TOTO東京センターショールームTELにて承ります。ガイダンスに従い、①⇒①⇒①とダイヤルプッシュください。

Eメール**Shinjuku-sr@daiken.co.jp**