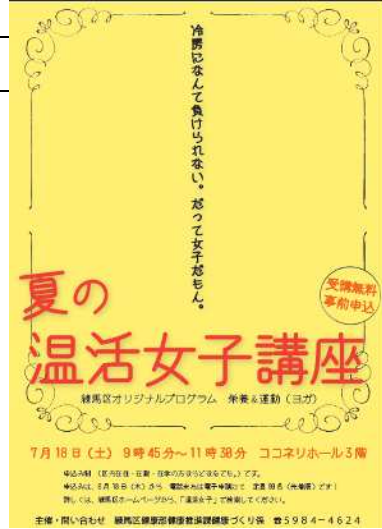
	<b>女子の健康づくりを応援！ “夏の温活女子講座”</b> ～冷房になんて負けてられないのです。～
と き	7月18日(土) 9時45分～11時30分
場 所	ココネリホール3階 (練馬区練馬 1-17-1)
<p>区は、昨年12月に実施し好評だった「温活女子講座」を、今年も季節を変え7月18日に実施します。</p> <p>「冷え」は女性の悩みとして多く聞かれますが、頭痛や生理の不調など、さまざまな体調不良の原因とも言われています。</p> <p>区では昨年の冬に、「冷え対策」に特化した講習会を初めて実施しましたが、夏は、冷房の影響により室内外の気温差が大きく、そのため体調を崩しやすい女性が多いことに着目。暑い夏こそ「温活」に最適な時期であると判断しました。</p> <p>平日に仕事がある方でも参加しやすいよう、今年は土曜日の1回完結型の講座として開催します。</p>	
	
【募集ポスター】	

### 【講習会の内容】

- 「栄養のはなし」...食事のとり方、気を付けるポイント等について(講義)  
講師：練馬区管理栄養士(区職員)
- 「運動～ヨガ」...初心者にもやさしい・分かりやすいヨガ(講座と実践)  
講師：(株)ルネサンス PFA 認定ヨガコーチ

### 【企画・実施経緯などについて】

#### 暑い“夏”に開催する理由

外気との温度差が激しく体温調整がしにくくなることから、夏の冷房で体調を崩しやすい女性は多いと言われています。担当職員が女性にヒアリングしたところ、冬と変わらず、冷えに悩んでいる女性が多いことが分かりました。夏は、会社等での室温調整が難しい場合がほとんど。冬以上に、自己対策(自己防衛)が重要と考え、“夏の温活”の開催を決定しました。

#### 企画の経緯 ～健恋7(けんこい なな)係プロジェクトチームから生まれた企画～

「健恋7係プロジェクト」とは、課内全体の広報戦略の検討、健康に関する事業企画等を、係を越えて実施するプロジェクト。ターゲットを女性に絞り、『「キレイ」は素敵。「健康」は無敵』をキャッチコピーに掲げ、女性の健康を応援しています。

今回の“夏の温活女子講座”も、この健恋7係プロジェクトから生まれた企画です。



【昨年冬に開催した温活講座の様子】

### 【対象・申込み方法など】

対象：区内在住・在勤・在学の方  
定員：80名(申込順)

申込み方法...電話 03-5984-4624 または、区ホームページ電子申請で6月18日から

【問い合わせ】健康部 健康推進課長 健康づくり係 電話 03-5984-4624