

	<p><b>女性の健康づくりを応援!</b></p> <p><b>「花言葉から健康を」パネル展&amp;「美姿勢ヨガ」講習会を開催</b></p> <p>～日々の生活の中に健康づくりの習慣を～</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid white; border-radius: 15px; padding: 2px 5px;">事前のお知らせ</p>
と き	<p>①パネル展：2月20日(月)～3月10日(金) 午前8時45分～午後8時(10日は正午まで) ※開催場所によって、日時は異なる</p> <p>②講習会：3月4日(土) 午前10時～午前11時45分</p>
と ころ	<p>①パネル展：練馬区役所本庁舎2階通路、保健相談所(6カ所)、光が丘図書館、南田中図書館</p> <p>②講習会：ココネリ3階ココネリホール</p>
<p>練馬区は、2月20日からパネル展「花言葉から健康を」(3月10日まで)と、3月4日に健康づくり講習会「美姿勢ヨガ～体幹を整えよう」を開催する。</p> <p>3月1日からの女性の健康週間に合わせて開催するもので、「生活の中での女性の健康づくり」に焦点を当てた取り組み。</p> <p>パネル展では、日々の生活の中で取り組める健康づくりについて、女性が興味を持ちやすい花や花言葉に合わせて紹介する。例えば、木蓮の花言葉「持続性」に合わせ、継続的に変化を求めることが脳の活性化につながるなど、様々な花言葉から健康を意識する内容となっている。</p> <p>講習会では、「姿勢」や「体幹」という視点から、忙しい生活の中でも取り組める健康づくりを紹介する。担当者は「健康が大切だとは分かっているが、日々の忙しさのため健康は後回しになりがち。しかし、心身の不調は本人だけの問題ではなく、家族や周りに与える影響も大きい。自分や自分の大切な人の健康について考えるきっかけにしてほしい」と話している。</p> <p>区では、今回の事業を通じて、女性自身へ健康づくりを啓発すると同時に、女性だけでなく家族など周囲の人にも関心を持ってもらいたいと考えている。</p> <div style="float: right; width: 250px;">  <p style="text-align: center;"><b>▲展示するパネルの一例</b> <b>「木蓮の花言葉～持続性」</b></p> </div>	

### 【健康づくり講習会「美姿勢ヨガ～体幹を整えよう」について】

区は毎年、健康に関する知識の普及啓発のため健康づくり講習会を実施している。今回のテーマは「姿勢」。

日時：平成29年3月4日(土) 午前10時～午前11時45分

場所：区民・産業プラザ ココネリ3階 ココネリホール(練馬1-17-1)

講師：株式会社ルネサンス PFA認定ヨガコーチ 北条和美

内容：体幹を整え、キレイに正しい姿勢を保つための方法について、ヨガを通して学びます。

定員：80名(先着順)

応募期間：2月11日(土)～3月1日(水) ※定員になり次第申込終了

申込：電話または電子申請にて(健康推進課健康づくり係 TEL03-5984-4624)

### 【参考】女性の健康週間について

厚生労働省が、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要とし、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開している。各自治体においては、女性が自らの健康に目を向け、自らが健康づくりを実践できるよう、女性の健康づくりに取り組むこととしている。