

2月11日開催 東京大学教育学部附属中等教育学校

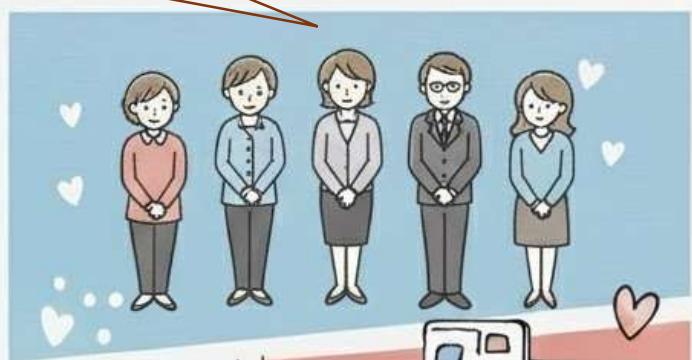
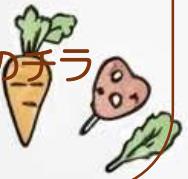
健康フェスティバル

落ち葉ではいつもご迷惑をおかけし、申し訳ございません。いつも登下校を見守ってください、ありがとうございます。

また、日頃から本校の活動にご理解・ご協力いただいている近隣の皆様に、心より感謝申し上げます。

至らない点も多い私たちですが、この街の一員として、皆様の健康に少しでも貢献できれば幸いです。

ご参加には事前申し込みが必要です。詳細は、ワークショップ毎のチラシをご覧ください。



2月11日開催健康フェスティバルワークショップ

お弁当アップデート！

栄養・スピードを、その手に。 保護者のためのお弁当自慢&お悩み相談会
～プロによる栄養バランス講座と、朝をラクにする時短術～
お弁当持ち寄り型ワークショップ

所要時間：約2時間

午前の部 10:00～12:00

午後の部 12:30～14:30（各回定員36名）

場 所：本校被服教室

講 師：【医学部附属病院管理栄養士】澤田 実佳氏

【本校生活デザイン科教諭】丸山 智彰 西田 寛子

内 容：お弁当持参型ワークショップ

1. 管理栄養士による講話（栄養バランスの基礎ほか）
2. ご持参いただいたお弁当へのワンポイントアドバイス
3. おいしく食べながら、お弁当のお悩みや工夫の共有と解決：グループワーク

お持ち物：普段お子様にお作りになっているようなお弁当・筆記用具

お申し込みはこちら



午前の部



午後の部



2月11日開催健康フェスティバルワークショップ 身体と心を整える

姿勢レッスン

その不調、実は「姿勢」のせいかも？

プロが教える、一生モノの「疲れない体」のつくりかた

自分のバランスを知る、呼吸で整える。 整骨院の先生による個別アドバイスで、あなたにぴったりのケアが見つかります。

所要時間：約30分（各回定員10名）

第1回 10:00～10:30 第2回 10:40～11:10

第3回 11:20～11:50 第4回 12:00～12:30

対象：中学生以上の方

場所：東京大学教育学部附属中等教育学校 大ホール

指導：おおたかの森オレンジ整骨院

内容：

- 講話：「正しい姿勢を保つことの重要性」
- 姿勢バランスチェック
- 正しい姿勢を保つための個別アドバイス
- 腹式呼吸体験・トレーニング体験

お持ち物：筆記用具

服装：姿勢バランスチェックのため、スポーツウェア等、動きやすく、身体の線が見やすい服装をお勧めします。

お申し込み→

<https://forms.office.com/r/1rcm5Q3dBQ>

散歩の時、ちゃんと走つて付いてきてくれるようになりました。



整骨院の姿勢レッスンと
インソールで、痛みから
解放された生活を手に入
れました。

高校生の頃より、今の方
が運動能力が高いです……



2月11日開催健康フェスティバルワークショップ

健康は足から！

【中高生の皆様へ】足骨格のバランスでパフォーマンスが変わります。

【地域のみなさまへ】いつまでも自分の足で、元気に歩き続けるために。

所要時間：約30分（各回定員10名）

第1回 10:00～10:30

第2回 10:40～11:10

第3回 11:20～11:50

第4回 12:00～12:30

第5回 13:00～13:30

第6回 13:40～14:10

第7回 14:20～14:50

第8回 15:00～15:30

対象：中学生以上の方

場所：東京大学教育学部附属中等教育学校 大ホール

指導：オーダーメイド中敷きと靴の専門店 足道楽

内容：

- 講話：「足骨格の重要性」
- 足型診断
- 個別ワンポイントアドバイス
- インソール体験

お持ち物：筆記用具

お申し込みはこちら

ワークショップ【健康は足から！】参加申し込み



服装：スポーツウェア等、動きやすく、身体の線が見やすい服装をお勧めします。

整骨院の姿勢レッスンとインソールで、痛みから解放された生活を手に入れました。

高校生の頃より、今の方が運動能力が高いです……

個人の感想です。

散歩の時、ちゃんと走って付いてきてくれるようになりました。



2月11日開催健康フェスティバルワークショップ

自律神経を整えるアロマテラピー

ストレスに負けない！自律神経を整えるアロマ体験～香りの力で心と体をリフレッシュ。日常に取り入れやすいセルフケアを学びましょう～

材料費￥700円で、アロマスプレーを1本制作していただけます。

所要時間：約60分（各回定員10名）

第1回 10:00～11:00 第2回 12:30～13:30

第3回 11:15～12:15 第4回 13:45～14:45

対象：中学生以上の方

場所：東京大学教育学部附属中等教育学校 C棟

指導：アロマ＆ハーバルライフ Majorana 主宰・講師：黒沼美保氏

内容：

1. 講話：「アロマテラピーと自律神経」
2. 精油紹介：いろいろな精油の香りを楽しんでください
3. 実習（アロマスプレー作成）

お持ち物：筆記用具・実習材料費￥700（おつりがないよう、ご協力ください）



お申し込みはこちらからお願いします

<https://forms.office.com/r/XDNDMZ60N6>



2月11日開催健康フェスティバルワークショップ

補助犬とふれあおう

～犬とのふれあいから得られる安心と癒し～

ふれあいで広がる、笑顔とぬくもり。

補助犬と過ごすやさしい時間で、心をほぐしませんか？

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

内 容：補助犬とのふれあい・説明・写真スポット・隨時ミニトーク・チャリティー物販

参 加：小学生以下の子様は、保護者同伴でお願いします。

動物アレルギーがある方のご参加はできません。

おむねの人数を知りたいので、事前希望調査にご協力ください。

事前希望調査→<https://forms.office.com/r/uyRQV3NOpH>

場 所：東京大学教育学部附属中等教育学校 C棟

服 装：汚れても良い服装でおいでください。

協 力：日本補助犬協会 東京大学大学院教育学研究科バリアフリー教育開発研究センター

