

からだにいいことライフスタイルフェスティバル 2019

# からフェス 2019

GW(ゴールデンウィーク)のスタート3日間でお送りする元気なイベント。都会の休日を楽しみながら学びましょう!

4月28日 日 12:30~18:00 | 4月29日 月・祝 10:30~18:00 | 4月30日 火・休 10:30~17:00

東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー3F  
リビングデザインセンターOZONE  
パークタワーホール



[www.karakoto.com/lifestyle/](http://www.karakoto.com/lifestyle/)



29日 14:00~  
糖質オフ生活の  
劇的効果  
麻生れいみさん  
(管理栄養士)

30日 12:00~  
高校生ダンス JAM  
駒場学園高等学校ダンス部



29日 14:50~  
椅子de初めての  
イタキモヨガ  
薄(すすき)久美子さん  
(ヨガインストラクター)



29日 15:40~  
高校生ダンス JAM  
都立狛江高等学校ダンス部

28日 13:00~  
クロスフィットトレーナー  
AYAのトークライブ  
AYAさん



入場者にはもれなく、  
嬉しいお土産付き!

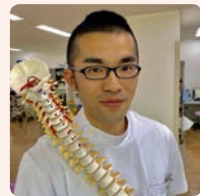
※ただし、数に限りがあり、なくなり次第終了。



30日 13:10~  
今日から始められる  
ヴィーガン LIFE チョイス  
LINAさん (モデル/ライフスタイルクリエイター)



30日 10:40~  
高校生による題名のない音楽会  
都立新宿高等学校管弦楽部



29日 16:10~  
姿勢を変えるだけで、  
こんなに変わる貴方の身体  
新田智裕さん (理学療法士)



28日 14:50~  
医者が確信を持って提唱する  
「長生きしたけりゃ、よく笑え!」  
大平哲也先生  
(福島県立医科大学主任教授)



28日 14:00~  
何故、ケトジェニック  
ダイエットは生まれたのか?  
斎藤三先生 (内科医)



28日 15:40~  
世界一のダブルダッチ  
パフォーマンス  
日本橋中学校ダブルダッチ部

29日 12:00~  
高校生ダンス JAM  
目黒日本大学高等学校ダンス部



28日 13:30~  
高校生ダンス JAM  
東葉高等学校ダンスドリル部



29日 10:40~  
キッズチアダンス  
LOICX☆チアダンススクール

28-29日 17:10~ / 30日 15:50~  
1日の終わりに、  
笑顔で"Let's ハートフライズ"  
AHEI 国際ハートフルエクササイズ協会



30日 12:30~  
高校生ダンス JAM  
千葉敬愛高等学校ダンス部

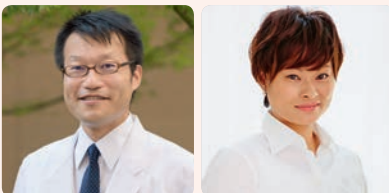
29日 12:30~  
PMSや月経不調  
「女性のココロとカラダ」  
のお悩みケア  
対馬ルリ子先生 x 藤岡友香さん



30日 11:10~  
今日から実践できる!  
日常生活に活かす禅の教え  
禅活-Zenkatsu-(曹洞宗若手僧侶4人衆)



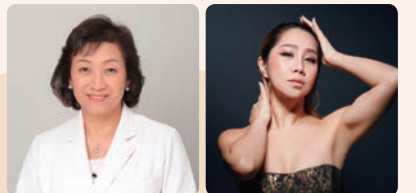
29日 11:10~  
カリスマ講師に学ぶ、  
初めてのアドラー心理学  
小倉広先生  
(アドラー派心理カウンセラー)



28日 16:10~  
女性の不調を、食と生活習慣で  
整える具体的方法  
中田英之先生 x 金子洋子さん



30日 14:00~  
マギーズ東京が出来るまで  
~英国全土のマギーズ施設取材日記~  
佐藤由巳子さん (建築コーディネーター)



からだにいいランチ販売  
会場内でからだにいいランチを販売いたします。



29日、30日  
限定出店

主催：一般社団法人まちかど健康づくりネットワーク  
共催：「月刊からだにいいこと」編集部/リビングデザインセンター OZONE  
後援：東京都※/新宿区/文京区/公益社団法人 日本栄養士会/公益社団法人 東京都栄養士会/国立研究開発法人 国立循環器病研究センター(※は申請中)  
協賛(50音順)：AHEI 国際ハートフルエクササイズ協会/ウォータースタンド/江崎グリコ/花王/キューボー/キング醸造/サラヤ/シーボン/大邱医療観光振興院/日本リコス/  
ノンバーバル/ネスレ日本/パナソニック/フィットジョイジャパン/富士フィルム/へちま産業/ヘルシアス/ポッカサッポロフード & ビバレッジ/ヤマト/UCC上島珈琲  
特別協力：Facebookグループ「糖質制限」管理者 Masaya Shinagawa  
協力(順不同)：株式会社リテラブースト(検体測定室連携協議会 正会員) / 株式会社オクタウェル/各プログラムの出演者・インストラクター・アーティストのみなさま  
入場料：事前申込：1,000円、一般：1,500円(税込) ※3日間通し / 当日 OZONE 館内にて CLUB OZONE 会員(年会費無料) にご入会いただくと 1,000円 で入場可能

入場者には抽選で  
豪華プレゼントが  
当たります!

抽選で Panasonic 製 レッグリフレ/ネックリフレ/手くび血圧計のいずれか1つが、期間中計12名の方に当たる!

