

第5回サクラ・ヘルスフェア



●共催：ニューヨーク日系人会 (JAA)、邦人医療支援ネットワーク(JAMSNET) ●後援：在ニューヨーク日本国総領事館 ★ 助け合っ 105年 ★

テーマ「さくらと日本文化：みんなで楽しく学びましょう！」

期間：4月13日 (土) ~28日 (日) の16日間

■申し込み・問い合わせ：日系人会

Tel: 212-840-6942 E-Mail: info@jaany.org

※ご注意：黄色 桃色 部分のイベントは、それぞれ会場が異なりますので事前の予約が必要です。それぞれの連絡先にてご予約ください。定員になり次第締め切ります。

※企画により材料代の徴収あり

日本の桜が満開なニューヨークで、日本文化を楽しみ、健康で、安心した生活を過ごすために、全ての年齢層が参加できるように企画致しました。



4月	時間	タイトル	企画担当 講師/指導者 (敬称略)
13日 (土)	12:00-13:30	上映会「The Cats of Mirikitani」	企画：JAA-JACL
	13:30-15:00	新しいアプローチで折り紙を楽しもう！	講師：小林利子 企画：Origami Therapy Association (OTA)
	15:00-17:00	認知症を知り地域をつくる 認知症サポーター養成講座	講師：坂神けいこ (キャラバンメイト) 企画：高齢者問題協議会
14日 (日)	10:00-12:00	気で健康になる一気の体験 ウエルネスデー	講師：佐藤健 (新倉式気功認定者) 企画：メンタルヘルスネットワーク
	12:30-14:30	身体とところのがんばりを手放すウエルネス術	講師：花川ゆう子 (Clinical Psychologist) & 松本直子 (アレクサンダーテクニク協会公認教師)
	15:00-17:00	夫婦間における心の健康/幸せを増す会話方向	講師：宮本ボーグ (心理カウンセラー)
15日 (月)	11:00-12:00	自分で出来るリンパ流しー老廃物を外に出し、健康な体を保ちましょう！	講師：石村かなこ
	13:00-14:00	チェア・ヨガ	講師：ジョンソン敬子
	14:00-16:00	JASSIの生活なんでも相談(ビザ、保険、住居等) 「個人面談は要予約」 info@jassi.org or 347-482-1541/347-732-5251 Address: 100 Gold St., L.L. New York, NY 10038 (Pace Univ. の裏)	企画：JASSI
16日 (火)	10:45-11:45	太極拳クラス	講師：高橋悦子 企画：JAA
	13:00-14:00	書道クラス	講師：大坪フサ子 企画：JAA
	15:00-17:00	セクシャルバイオレンス：意外と身近な問題	講師：殿川志穂美 企画：ニューヨークアジア人女性センター
17日 (水)	11:30-12:30	裏千家茶道デモンストレーション	講師：真田宗知、鈴木宗律 (裏千家専任講師)
	14:00-17:00	肩もみ&足裏マッサージ：肩足モミマラソン (各20分)	担当：秋山祥子 (マッサージセラピスト) 藤井理絵 (アロマセラピスト) 企画：ARAMA
	18:00-20:00	心の病気《不安・心配・ストレス》を乗り切るために	講師：清水哲哉 (医師)、 竹林陽子, Ph.D. (Clinical Psychologist / 心理療法家) 企画：壮年会
18日 (木)	12:00-14:00	敬老会 [KEIROKAI] 中垣顕実和尚の講話 K. Iwaki Bandとカラオケを楽しみましょう！	企画：JAA社会福祉部
19日 (金)	10:30-11:30	親子遊びの会	講師：ベルシーゆう子 企画：JAA アップルキッズ
	13:15-15:15	JAA Chorus	指揮：上島幸恵 企画：JAA Chorus
	15:00-16:30	アーユルベータ ヘッドマッサージ	企画：アーユルベータ ジャパン アソシエーション
	18:00-19:00	NYの離婚概要と弁護士の使い方	講師：宮本憲明 (弁護士)
20日 (土)	11:00-14:00	サクラ祭り Sakura Matsuri at Flushing Meadows Corona Park JAA企画 廣木重之大使のご挨拶、太鼓、コーラス、花笠音頭 (パレード)、子供の鼓笛隊、ティーセレモニー等 ★バス・ランチ 要予約 Please make your reservation for Bus and Lunch at info@jaany.org, /212-840-6942 会場：フラッシング・メドウ・コロナ・パーク near Queens Museum of Art & Skating Rink	
	10:00-12:00	「この夏 こどもの健康を守る」 会場：White Plains YMCA 申し込み：appletimeny@hotmail.co.jp	企画：Apple Time 講師：加納麻紀 (小児科医)
	10:00-12:00	離婚相談室(個人) 各20分	相談員：宮本憲明 (弁護士)

20日 (土)	10:00-10:45	キッズヨガ(2~4歳) *ブレインジムなどのメソッドも使い、発達障害のあるお子様には効果的です	講師：佐分利美佳、近田伸介
	11:00-11:45	キッズヨガ(5歳以上) *ブレインジムなどのメソッドも使い、発達障害のあるお子様には効果的です	講師：佐分利美佳、近田伸介
	13:30-15:00	試写会&座談会「命の乳房」 *手術映像あり	企画：ネスト 乳がんサポートグループ
	18:00-19:30	東洋医学で健康生活10、肩こりツボ押し体操	講師：角谷智子(鍼灸師/漢方医)
21日 (日)		NY日系ライオンズクラブ企画 春の教養、健康、美容講座	
	10:30-11:45	春、スキルアップにチャレンジ！ 食、美容、健康、看護などNY州等で修得できる資格情報	講師：黒須智博
	12:00-13:00	体験 食して健康！イーストビレッジで大人気のレストラン 「和参」の「旬の食材盛り込み弁当」北川、櫻井シェフが 体に良い食材、調理などについてお話しします！	弁当代\$10 要予約
	13:15-14:30	体験 誰でもできる、アンチエイジング体質の作り方 NYを生き抜く健康な体作りを学ぼう！	講師：岩花温子(美容健康セラピスト)
	14:45-16:00	体験 春のメイクオーバー ワンポイントメイクアップレッスン 男性は眉、女性はアイラインで好感度アップ！ 女性はアイブローをご持参下さい	講師：Ai Sakai (メイクアップアーティスト)
	13:00-15:45	「第6回乳がんシンポジウム@NYC」 会場：在NY日本国総領事館公邸 司会：久下香織子 申し込み：info@bcnetwork.org コーヒーとお菓子 会費\$10	講師：フリヤシュナベル医師(NYU乳腺外科医師) 宮下麻子(栄養士)、広瀬真奈美(スマイル笑顔作り方) 企画：BC Network
	16:30-18:30	マインドフルネスで生き生き生活	講師：ストラムかおり(Licensed Mental Health Counselor) & 窪田絵里(臨床心理学インターン)
22日 (月)	10:30-12:30	草月流 生け花デモンストレーション	講師：ロジャー田村波津枝(草月流師範)
	13:00-15:00	足の健康の講演会とフットスクリーニング	講師：林美香(足病医)
	14:00-16:00	JASSIの生活なんでも相談(ビザ、保険、住居等) 「個人面談は要予約」：info@jassi.org or 347-482-1541/347-732-5251 Address: 100 Gold St., L.L. New York, NY 10038 (Pace Univ. の裏)	企画：JASSI
	18:00-20:00	妊婦さんとパパと懇談会	講師：加納麻紀(小児科医)、関久美子(助産婦) 企画：NYすくすく会
23日 (火)	19:00-21:00	NYMC公開練習	指導：嶋田あや 企画：ニューヨーク混声合唱団
24日 (水)	13:00-14:00	全身ストレッチ&ストレス発散・呼吸法	講師：菱川ユミ(フィットネスインストラクター)
	15:00-16:00	スペシャルニーズの子供達への音楽療法アセスメント(各30分)	講師：カオル・ロビンズ 企画：ノードフ・ロビンズ・ジャクネット(NR JACNet)
	18:00-20:00	NYから心のケア ~震災支援活動の今後~ 2 遠方支援チームによる福島での活動報告	企画：JAMSNETニューヨーク邦人メンタルヘルスネットワーク
25日 (木)	18:00-21:00	日本の歴史を考えよう	講師：高崎康裕 企画：NY歴史問題研究会
26日 (金)	11:00-12:30	腰痛、肩こりすっきり改善！ 上質な姿勢と知って得する一生ものの歩き方講座	講師：蔦井まゆみ 企画：Cocoro Co. aruku walking
	15:30-16:30	みんなでチンドン・バンド演奏を楽しもう！ お子さんの参加ウェルカム！	企画：NYハレルヤ・カンパニー 演奏：チンドンバンドざくろ&舞子
27日 (土)		グループ別ミニ健康講座	企画：米国日本人医師会
	10:00-12:00	セッション① ルイス・藤本先生(高齢者の口腔疾患について)、 松木隆志先生(“うつ”ってなあに?)、林なおみ先生&遊馬吉右衛門先生(眼科一般について)	
	13:00-14:30	セッション② 岩原誠先生(一般的な消化器の健康について)、 本間俊一先生(胸痛について)、大内恵先生(救急時の薬について)	
	15:00-17:00	乳幼児の蘇生法(CPR)について *お子様の参加が出来ませんので承ください	講師：加納麻紀(小児科医)、藤谷謙司、他ボランティアの方々 企画：NYすくすく会
	17:30-18:30	チョンダヨン・フィギュアロビクス	講師：鈴木雪子(トレーナー)
28日 (日)	12:00-15:00	親権、戸籍、国籍についての相談(各30分)	企画：NY総領事館
	16:00-17:00	健康ダンスサイズ	講師：三崎恵里 企画：Arts Cure Center

ニューヨーク日系人会 ■ 15 West 44th Street, 11th Floor, New York, NY 10036 ■ www.jaany.org

ANAニューヨーク・シニア会のご寄付でこのフライヤーを作成しました。