

JAA第18回サクラ・ヘルスフェア



■主催：ニューヨーク日系人会 (JAA) ■後援：在ニューヨーク日本国総領事館、米国日本人医師会、邦人医療支援ネットワーク (JAMSNET)、NY 日系ライオンズクラブ

テーマ「安全で健康なライフを」

期間：4月4日(土)～5月3日(日)

サクラの季節、
安全で健康なライフを過ごすには！
どなたでも参加できます！



■ Online & JAA Hall：ニューヨーク日系人会 / JAA
49 W. 45th St., 5th Fl. (bet. 5th & 6th Ave.)
■お申込み / お問い合わせは NY 日系人会へ (但し、指定の連絡先以外)
Tel: 212-840-6942 E-Mail: info@jaany.org
※企画により参加費、食事代、材料代の徴収があります
■登録フォームの URL が記載されている講座は、直接登録フォームからお申込みください。

4月	時間	タイトル	企画担当 講師 / 指導者 (敬称略)
4日 (土)	13:00-15:00	コミュニティーカフェ 誰でも参加できます！ お茶とお菓子あります！ ■会場：JAA ホール	担当：坂神けいこ (NY市保健精神衛生局) & NY de Volunteer 企画：JAA 高齢者問題協議会、JAMSNET 高齢者支援 NETWORK、JAMSNET-USA
	19:00-20:30	オンライン (ZOOM)：ライフバランス・ワークショップ 「心の断捨離」生活と心のバランスを整えましょう。 ★登録フォームの URL (または QR コード) よりお申込みください → https://forms.gle/yazPMozE4C429k2f8	講師：プロディー愛子 (国際コーチ連盟認定ライフコーチ) 企画：オール・イズ・ウェル・コーチング
5日 (日)	13:00-15:00	◇歴史ドキュメンタリー上映会 「NY 日系人会の礎を築いた人物 高見豊彦医師の軌跡」& 「LARA に託した想い NY 日系人会による祖国救済の記録と記憶」 1907年 JAA のルーツ 細育日本人共済会設立者・高見豊彦先生の生涯 ◇講演「ララ物資にみるスピリット」 ◇レセプション有	制作統括：青松伴見 監修・講演：西田恵子 (立教大学 コミュニティ福祉学部教授) 企画：JAA アーカイブ委員会
	16:00-17:30	腰や首の痛みに対する正しい理解 ■会場：JAA ホール 正しく理解することで、症状の改善や悪化を防ぎます！	講師：小崎裕也 (フィジカルセラピスト) 企画：ファンクフィジオフィジカルセラピー
6日 (月)	13:30-14:30	JAA ホール&オンライン (ZOOM) ハイブリッドセミナー： ストレスを「デザート」に変える方法 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！	講師：真壁弘子 (Clinical Social Worker) 企画：真壁カウンセリングサービス
7日 (火)	10:00-11:00	オンライン (ZOOM)：日米の相続税～日本への帰国に向けて 日米の相続税・贈与税の概要と日本への帰国前準備	講師：平 秀一 (米国責任者)・東 博士 (税理士) 企画：税理士法人山田 & パートナース
9日 (木)	10:00-12:00	電話個別相談室「法律相談室 (移民法以外)」(各 30分)	担当：笠野玲子 (弁護士) 企画：JAA
	12:00-13:30	4月の第1 敬老会 ～ BentOnのお弁当～ ジャズピアニスト三上クニ氏の演奏をお楽しみください ■シニア会員 \$5	企画：JAA 社会福祉部
	14:00-15:00	姿勢改善エクササイズ ■会場：JAA ホール 椅子に座ったまま出来るエクササイズです！	講師：竹野 綾 (Artistic Director) 企画：A.T. ダンスカンパニー
10日 (金)	10:30-11:30	親子リトミック&日本語本読み会 ■対象：0歳～未就学児童 ■参加費 \$5 ■定員 20組 ★登録フォームの URL (または QR コード) よりお申込みください → https://forms.gle/4T1dmEPr1YEQQP5c6	講師：よっぴ先生 (渡邊佳子、ピアノ & リトミック講師) 企画：JAA アップルキッズ
11日 (土)	9:30-11:00	オンライン (ZOOM)：リモート茶話会 弓削看護師と健康や老後の事など話しましょう。	講師：弓削容子 (在宅訪問看護師) 企画：NY シルバー会 & JAA
	10:00-12:00	オンライン (ZOOM)：春の日本語研修会 英語を母国語とする日本語初級学習者への「動詞+とき」の導入と 練習の見直しーコーパス分析を通して」 ★登録フォームの URL (または QR コード) よりお申込みください → https://x.gd/EhoZW	講師：北浦百代 (ジャパソサエティ) 企画：JAA 日本語教育委員会
	12:00-13:00	オンライン (YouTube) 講座： きくち体操「自分で活性 脳と体！」 ★4/11 (土) 12pm～5/3 (日) サクラヘルスフェア期間中 YouTube にて視聴可能 お申込みいただいた方に YouTube のリンクを送ります。	講師：太田伸子 (きくち体操インストラクター & CEO) 企画：株式会社きくち体操
	19:00-20:30	オンライン (ZOOM)：みんなで考えよう！ 寿命を延ばす 2択クイズ「体にいいのはどっち？」 サウナと入浴、健康 診断とがん検診等、どっち？など、山田先生が解説します！ ★登録フォームの URL (または QR コード) よりお申込みください → https://zoom.us/webinar/register/WN_A693Uw2NQP6x4UsSQ2jVQ	講師：山田悠史 (マウントサイナイ医科大学老年医学部アシスタント・プロフェッサー) 企画：FLAT・ふらっと
12日 (日)	13:00-15:00	Talk & Signing with Author Robert K. Fitts 新著：In the Japanese Ballpark 日本の球場で！ 日本のプロ野球の舞台裏 ■会場：JAA ホール	トーク：ロバート・K. フィッツ 司会：スーザン・マッコーマック
13日 (月)	10:00-12:00	シニアへの無料ヘアカット 春らしいヘアスタイルにしましょう！ ■要事前予約 定員 20名	担当：田原ミチ、佐々木ノリ、津田やすこ、小林はるか (ヘアスタイリスト) 企画：JAA
	20:00-21:00	オンライン (ZOOM)： 豊かで安心できる老後を過ごすための資産設計 ★お申込みは NJ 日本人会までメールでお送りください → info@jaanj.org	講師：中尾憲二 (金融と税金のエキスパート) 企画：NJ 日本人会
14日 (火)	10:45-11:45	太極拳クラス体験	講師：宮原三千子 (TCHI 公認講師) 企画：JAA
	13:00-14:00	書道クラス体験	講師：書道部師範 企画：JAA
15日(水)	11:00-12:30	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) 企画：JAA
16日 (木)	10:00-12:00	電話個別無料相談「米国の移民法」(各 15分)	担当：寺井真美 (弁護士) 企画：JAA
	11:00-12:00	世代間交流折り紙 みんなで折り紙を楽しみましょう！ ■会場：JAA ホール	講師：小林利子 & Eunhong Park (折り紙療法協会インストラクター) 企画：折り紙療法協会
	13:00-14:30	しゃべって！ 笑って！ ハッピーライフ!! ゲームや歌を楽しみながらいっぱい笑いましょう。	講師：焼山元恵 (カウンセラー) 企画：幸せ運びた〜い (隊)
	18:00-20:15	「桜とものあはれ」 ■軽食付き (実費 \$20) 満開の花に「あはれ」を感じた日本人の感性とは？	講師：高崎康裕 企画：ニューヨーク歴史研究会
17日 (金)	11:00-11:45	Disco Music で楽しいダンスエクササイズ ■持ち物：動きやすい服装、運動靴、水、汗を拭くタオル ■会場：JAA ホール	講師：オシオリ依子 (AFAA 公認 Aerobics Instructor)
	13:15-15:00	JAA コーラス体験クラス ■会場：JAA ホール	指導：田中友樹子 企画：JAA コーラス部
18日 (土)	11:00-13:00	第 21 回サクラ祭り Sakura Matsuri at Flushing Meadows Corona Park JAA 企画 僧太鼓、JAA コーラス、沖縄音楽、花笠音頭 (パレード)、天理教鼓笛隊、野点等 ■バス・ランチ要予約 Please make your reservation for Bus and Lunch at info@jaany.org / 212-840-6942 ■バス・お弁当代：JAA 会員 \$10 / 非会員 \$20、(現地集合) 公園でのお弁当のみ注文：JAA 会員 \$10 / 非会員 \$15 ■会場：フラッシング・メドウ・コナ・パーク the Queens Museum & the Theatre at the World's Fair site	

19日 (日)	第1回乳がんシンポジウム @ US 【JAAライブ会場とオンラインのハイブリッド形式】 企画：BCネットワーク			
	東海岸	テーマ：『知識とケアの架け橋：東海岸から西海岸まで』参加費無料 司会：久下香織子アナウンサー、開会の挨拶：森田健太郎医師官(在NY日本国総領事館)、山本眞基子(BCネットワーク代表)		
	中部	◆基調講演：土井卓子医師(南大和クリニック 乳がんセンター長・乳腺外科医) 『乳がん治療の最前線から：臨床的革新と患者の知見を融合させる架け橋』		
	西部	◆サバイバー講演：梅宮アンナ氏(モデル・乳がんサバイバー)『彩りを取り戻すまで：がんを越え、自分らしく生きる旅』 ◆座談会：『最適なケアを共に考え、共に拓くケアの道標』		
	★参加申込はBCネットワークホームページ(QRコード)から▶ https://bcnetwork.org/ 参加費無料・歓談あり(お菓子とお茶提供)、梅宮さんサイン入り本または色紙を抽選で10名にプレゼント!			
20日 (月)	13:00-16:00	JAA ホール&オンライン(ZOOM) NY 方舟 ハコ句会 オープン俳句会 春の季節を俳句で楽しみましょう!	担当：澤つくし 企画：NY 方舟	
22日 (水)	18:30-20:00	JAA ホール&オンライン(ZOOM)： 正しい姿勢と丹田呼吸法の静坐を学ぶ	講師：名倉幹(真宗大谷派・東本願寺僧侶)	
23日 (木)	12:00-14:00	4月の第2敬老会～BentOnのお弁当～ 安西弦医師の「健康についてのお話」とIwaki Bandの音楽をお楽しみください。■参加費：JAAシニア会員\$5	企画：JAA 社会福祉部	
24日 (金)	企画：JAMSNET 高齢者支援ネットワーク オンライン(ZOOM)&JAAホールでのハイブリッド：『人生後半の健康と幸せを考えるワークショップ』 ◇人生後半をもっと健康に楽しく！長寿や認知症予防に関する論文報告やシンガポールの実践を共有します ◇前向きな終活 それぞれの人生経験から気づきを得るグループトーク 講師：吉国泰代(医師・公認心理師/JAMSNET 高齢者支援ネットワーク/在星邦人メンタルヘルス研究会) アシスタント：坂神けいこ(JAMSNET 高齢者支援NETWORK/NY市保健精神衛生局)			
	NY東海岸	10:00-11:30	各地域の時間▶北米東海岸10am-11:30am/北米西海岸7am-8:30am/ドイツ4pm-5:30pm/バンコク9pm-10:30pm/シンガポール10pm-11:30pm/日本11pm-0:30am ★登録フォームのURL(またはQRコード)よりお申込みください▶ https://forms.gle/FY3koTJgMUKXm9dB9	
		10:30-11:30	ベビー&トドラー・マッサージ&子育て相談会 親子で楽しみましょう! ■定員20組 ■会場：JAA ホール ★お申込みはNYすすく会の登録フォームURL(またはQRコード)よりお申込みください▶ https://forms.gle/L4JvRw1saADAtPif9	講師：林里奈(Baby Massage Instructor)、常泉ジーン(Parenting Consultant) 企画：NYすすくお茶会
		13:00-14:00	オンライン(ZOOM) 講座：『NY州公的医療保険について』 日本語でご説明します。 *65歳未満の方対象	講師：小橋バーンス里佳(NYS Health Navigator) 企画：日米ソーシャルサービス(JASSI)
25日 (土)	9:30-11:00	オンライン(ZOOM)：日本へ本帰国・日本の親の介護について ①日本にいる親の介護と相続に備える3つの準備 ②日本の不動産事情と空き家問題 ③日本の介護・事前準備の重要性。高齢者施設と身元保証人	企画：一般社団法人Hearth(ハース) 講師：伴貴代子(行政書士、一社)みんなの相続サポートセンター理事 講師：野口義高(南野口商事 不動産部 代表取締役) 講師：横島文美(一社)Hearth代表理事、国際介護アナリスト	
	10:00-11:00	①メディケア、メディケイドの基本知識と介護保険	講師：橋本 愛(Chartered Life Underwriter,Achel World/Grand Prospects Financial and Insurance Services)	
	11:00-13:00	②看護師と健康&ほっとひと息タイム： 血圧測定、ハンドマッサージ、Uberアプリ利用案内	企画：米国日本人看護協会(JNAA)	
	14:00-15:30	450年の歴史を誇る金沢の金箔貼りワークショップ ～伝統工芸でオリジナル箸作りましょう～ ●一部：14:00-15:30 ●二部：16:00-17:30 定員各コマ20名 ■材料費：\$25 ■会場：JAA ホール	講師：小山秀子(金箔箔一) 企画：NY日系ライオンズクラブ	
26日 (日)	午前の部	JMSA ライフ・サイエンス・フォーラム・キッズ 2026 ■会場：JAA ホール 企画：米国日本人医師会/JMSA 協賛：Arclev, JASS, Miki House, Westchester Children's Museum		
	10:00-12:00 午後の部 13:00-15:00	SCIENCEってなんだろう? お医者さん・研究者と一緒に見て・触って楽しく学ぼう! ■4～10歳のお子様対象、入替制、各組定員25名(1組につき保護者の方1名同伴でお願いします) ★登録フォームのURL(またはQRコード)よりお申込みください▶ https://forms.gle/iTSnYsjxTdjEcck9		
配信 4/26 (日) 5/3 (日)	オンライン YouTube 講座	ライオンズ大学：大人の教養講座シリーズ 大好評のインターネット配信! 第10弾! 日本で大人気の有名講師がYouTubeで講演配信! 4月26日(日)～5月3日(日)まで公開 ニューヨークからでもできる日本の相続と生前準備 ～帰国前に知っておきたい基礎知識～ ★お申込みいただいた方にYouTubeのリンクをお送りします。	講師：山口里美(一般社団法人日本リレーションサポート協会 代表理事) 企画：NY日系ライオンズクラブ	
27日 (月)	12:00-14:30	『2026年のメディケア001プラス』 ■会場：JAA ホール メディケアの基本(構成、費用、ベネフィット)と良くある疑問の解消(正確な情報で最良で安心な選択と利用)	講師：石田和子(日本語説明者)、Eric Hausman (AGING Consultant)	
	14:30-16:00	『メディケア個別相談室』(各30分) 要事前予約・定員6名	企画：NYC Dept. for the Aging, HIICAP	
28日(火)	19:00-21:00	ニューヨーク混声合唱団による公開リハーサル ■会場：JAA ホール	指導者：嶋田あや 企画：ニューヨーク混声合唱団	
30日 (木)	19:00-21:00	オンライン(ZOOM) 講座：プレママ、プレパパ出産準備クラス 出産を控えているママとパパのセミナー&母乳について 妊娠から出産への流れ、産後の赤ちゃんのケア、母乳育児の方法	講師：加納麻紀(内科・小児科医)、澤井未央(産婦人科医)、 新場裕美(国際認定ラクテーション・コンサルタント) 企画：ニューヨークすすく会	
5月				
1日 (金)	10:30-11:30	親子リトミック&日本語本読み会 ■対象：0歳～未就学児童 ■参加費\$5 定員20組 *申込みは4月下旬より受付、登録フォームのリンクは4月下旬にご案内します。	講師：よっぴ先生(渡邊佳子、ピアノ&リトミック講師) 企画：JAA アップルキッズ	
	15:30-16:30	椅子ヨガ：会場の椅子を使って、気持ちよく身体を動かします ■スニーカー着用必須 ■会場：JAA ホール	講師：ブレイズデン千映美(ヨガ・インストラクター)	
2日 (土)	11:00-12:30	JAA ホール&オンライン(ZOOM)： 『旅支度セミナー第二回 苦難不安を希望に変える』	講師：平野博文(教師) 企画：日本キリスト召団ニューヨーク教会	
	14:00-16:00	ドキュメンタリー上映会 A Film by Helga Merits "The Paradox of Seabrook Farms" Shattered Dreams, Restored Hopes 戦後、難民・移民が集ったシーブルック農場の歴史を描くドキュメンタリー(英語)	企画：JAA, JAACL-NY, ZAJA NYC	
3日 (日)	10:00-12:00	乳幼児&成人の心肺蘇生(CPR) ワークショップ 意識不明、呼吸困難等、緊急事態の対応 ■会場：JAA ホール	講師：加納麻紀(内科・小児科医)、澤井未央(産婦人科専門医) 陳佳奈(内科医) 企画：ニューヨークすすく会	
	12:30-14:30	『子供の日をみんなで祝いましょう!』 ・五嶋龍(日米武道館)の空手デモンストレーション ・三上クニの子供とジャズを楽しもう! リフレッシュメントあり	企画：JAA アップルキッズ ■参加費：\$10/family	

支援：米国三井物産基金、ニューヨーク日系ライオンズクラブ