

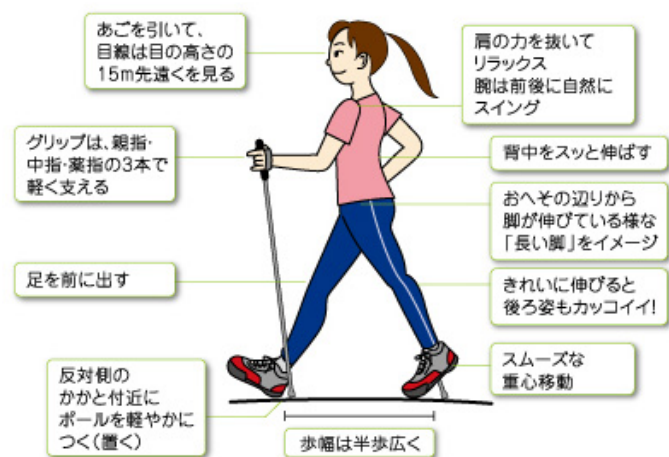
## 文京区からはじめる

# 「健康まちづくり」企画 2016

～「このまちが好きだ」「地域とつながっている」が、まちの人々を元気にする！～

どなたでも、参加費など一切なしでご参加いただけます。ここに記した以外にも日程を調整中のものが多いので、ご関心のある方はぜひ、市民科学研究室（03-5834-8328）までお問い合わせください。

### ◆ポールウォーキング体験会◆



「老化に伴う足腰の衰えを予防するのに高い効果が発揮されるのでは」と全国的にも注目が集まる、ポールウォーキング。坂道の多い文京区にはぴったりです。自分の地元で体験会を開催して欲しいと思う方は、どうかご遠慮なくリクエストしてください。20名までの方々なら、ポールを無料でお貸しできます。また、インストラクターの方もつきます。1時間程度でウォーミングアップから始めて、効率的な体験ができます。日程と場所が決まり次第、市民科学研究室ホームページなどでお知らせします。参加を希望される方は、事前にご連絡をいただけますと、その人のポールをこちらで確保しておくようにいたします。

#### ★日程が決まった体験会★

7月10日（日）午前9時頃から（現在、調整中）

文京区立 目白台運動公園にて

9月3日（土）午前10時から（現在、詳細調整中）

文京区立 目白台運動公園にて

～「目白台運動公園フェスタ！」のなかでの実施



お申し込み・問い合わせは  
NPO 法人市民科学研究室まで  
[www.shiminkagaku.org/](http://www.shiminkagaku.org/)

NPO 法人市民科学研究室

03-5834-8328

[renraku@shiminkagaku.org](mailto:renraku@shiminkagaku.org)

市民研

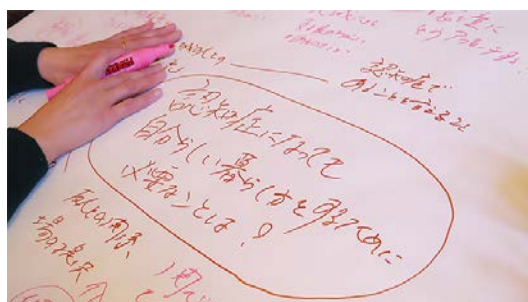
## ◆健康まちづくり「講座 or カフェ」◆

地域の健康に関わる多様な論点や問題を可視化する、対話の場です。医療保健の専門家と住民が対等に気軽に話し合える機会を提供します。また、随時、市民科学研究室が開発した生活習慣病対策ゲーム「ネゴバト」も入れて、楽しんでいただきます。

第1回（終了）5月22日（日）まちの魅力を再発掘する一文京建築会ユースの活動から

第2回 6月25日（土）「月の湯」を偲び、銭湯の地域力について語り合う（仮題）

第3回（日程調整中）地域ですすめる認知症対策～行政の取り組みを生かすために（仮題）



## ◆世代間交流食育◆

地域のつながりを、特にシニアとジュニアの世代の交流を、「食」とおして創りだそうとする試みです。市民科学研究室の「子ども料理科学教室」の10年の蓄積を生かして、シニアの方々が“昔の懐かしの味”を語るのを子どもたちが聴き、それを実際に子どもたちが調理して再現します。

6月10日、17日、24日

（いずれも金）午後3時～

「昔のおやつってどんもの？」

ツリー・アンド・ツリーにて

6月27日（月）（時間調整中）

「さきちゃんち」にて



## ◆健康まちづくり「まち歩き」◆



“ヴァーチャルタイムマシン”（タブレットをかざせば、現在の姿に昔の姿を重ねてみるができる）など新しITツールを取り込んで、健康まちづくりに関わる様々なソーシャル・キャピタルを探り、巡ります。参加者10名までで、毎月実施します。

第1回 6月22日（水）午前10時～

医学・医療機器産業の集積地を探索する（その1）文京区本郷湯島エリア 案内：眞鍋じゅんこ（フリーライター）& 鴫田康則（カメラマン）