

第16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

テーマ「安全で健康なライフを」

期間：4月5日(金)～5月5日(日)

サクラの季節、COVID-19 と共存して
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！



■お申込み / 問合せは NY 日系人会へ(但し、指定の電話番号以外)
Tel: 212-840-6942 E-Mail: info@jaany.org

■ Online & JAA Hall : ニューヨーク日系人会 / JAA,
49 W. 45th St., 5th Fl. (bet. 5th & 6th Ave.)
※企画により食事代・材料代の徴収がございます。

4月	時間	タイトル	企画担当	講師 / 指導者 (敬称略)
5日 (金)	10:30-12:00	未就学児童向け音楽とアートで遊ぶクラス ■会場：JAAホール	企画：JAA Apple Kids	講師：瀬田篤子
6日 (土)	10:00-12:00	オンライン(ZOOM) 研修会： 高校生3人による日本語学習体験談：探求型学習	企画：JAA 日本語教育委員会	
7日 (日)	11:00-12:00	いつまでも若々しく、元気はつらつな身体づくり ■会場：JAAホール	企画：A.T. Dance Company	講師：竹野 綾 (芸術監督)
	12:30-15:30	JAAホール&オンライン(ZOOM)：「春のオープン句会」 初めての方も一緒に、春の句会を楽しみましょう！	企画：ハコ句会	担当：「NY方舟」湊つくし
8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！ ■会場：JAA Hall	企画：JAA	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)
9日 (火)	10:45-11:45	太極拳クラス ■会場：JAAホール (動きやすい服装&靴)	企画：JAA	講師：宮原三千子(TCHI公認講師)
10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)
11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)	企画：JAA	担当：笠野玲子(弁護士)
	12:00-14:00	4月の第1敬老会～BentOnのお弁当～ 音楽：中村英雄(ピアノ)、参加費：会員\$5	企画：JAA 社会福祉部	
12日 (金)	10:45-11:45	ウォームアップ&リラクゼーションストレッチ ■会場：JAAホール *ヨガマットor大タオル、普通のタオル持参、運動靴、動きやすい服装でご参加ください。		講師：オシオリ依子(AFAA公認 Aerobics Instructor)
13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。	企画：NYシルバー会 & JAA	講師：弓削容子(在宅訪問看護師)
	11:00-12:00	初心者向けダンスワークアウトクラス ■会場：JAAホール 楽しく汗をかいて心身ともに健康になりましょう。大人向けですが10歳以上のお子さんも保護者同伴で参加できます。		講師：飯田千晶(ダンスインストラクター)
	19:00-22:00	オンライン(ZOOM) 講座：認知症世界の歩き方ワークショップ	企画：JAMSNET 高齢者支援NETWORK, JAMSNET-USA, JAMSNET-Canada	講師：特定非営利活動法人イシュープラスデザイン
14日 (日)	11:00-12:30	「こころとからだのリラックス」 ■会場：JAAホール ストレッチや呼吸法を通して心身のリラックス*タオル、水は各自持参	企画：JAA	講師：高森英治(マインドフルネス・インストラクター)
	13:00-14:30	「人生の分岐点、お悩みあれこれ座談会」 気楽に話をし、何かのヒントを得ていただく会 ■会場：JAAホール	企画：JAA	講師：窪田絵里 Ph.D.(クリニカル・サイコロジスト)
16日 (火)	13:00-14:00	書道クラス体験 ■会場：JAAホール	企画：JAA	講師：書道部師範
	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	企画：ニューヨーク混声合唱団	指導者：嶋田あや
17日 (水)	11:00-13:00	裏千家茶道デモンストレーション ■会場：JAAホール	企画：JAA	講師：真田宗知、鈴木宗律(裏千家専任講師)
18日 (木)	10:00-12:00	電話個別無料相談「米国の移民法」(各15分)	企画：JAA	担当：寺井真美(弁護士)
	11:00-12:00	オンライン(ZOOM) 講座：「ユニバーサル野球」 障がいのあるなしに関わらず誰もが楽しめる新しいスポーツ 「ユニバーサル野球」のご紹介 ■申し込み・問い合わせ：appletimeny@hotmail.co.jp 又は https://forms.gle/jrxtFMyc3VyQdJbs8	企画：Apple Time	講師：堀江 泰(堀江車輛電装(株) 代表取締役)
	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 ■会場：JAAホール	企画：幸せ運びた〜い(隊)	講師：焼山元恵(カウンセラー)
	19:00-21:00	オンライン(ZOOM) 講座：プリママ 出産を控えているママとパパのセミナー&母乳について	企画：NYすくすく会	講師：加納麻紀(内科・小児科医)、新場裕美(国際認定ラクターション・コンサルタント)
	19日(金)	13:15-15:00	JAAホール&オンライン(ZOOM)：JAA コーラス体験クラス	企画：JAA コーラス部

20日 (土)	11:00-13:00	第19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)、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\$15 公園でのお弁当\$15 ■会場：フラッシング・メドウ・コロナ・パーク the Queens Museum & the Theatre at the World's Fair site	
	20:00-21:30	オンライン(ZOOM)講座：「曼荼羅とセルフリフレクション」 * A4用紙と画材(家にあるもの)を各自ご準備ください	講師：灘田篤子(NY州ソーシャルワーカー) 企画：CJCAT
配信 4/20 (土) ↓ 5/5 (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8弾！ 日本で大人気の有名講師陣がYouTubeで講演配信！4月20日(土)～5月5日(日)まで公開中 各講師30分の凝縮セミナー。全てご自由に視聴できます。■申込先：NY日系人会 info@jaany.org	
		●～これだけは知っておきたい！～日本の医療・介護とリーガルサービス	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)
		●明日から使える！腰痛改善セルフケア	講師：一万田彬志(柔道整復師)
		●タイムマネジメント講座 夢を叶える時間術	講師：篠原丈司(タイムマネジメント講師)
		●【コーヒーは生鮮食品！】コーヒーのプロがその魅力と美味しい淹れ方を紹介	講師：中塚茂次(コーヒー関連器具開発者)
21日 (日)	9:30-11:30	乳幼児&成人の心肺蘇生(CPR)ワークショップ ～意識不明、呼吸困難など、緊急事態の対応～ ■会場：JAA Hall	講師：加納麻紀(内科・小児科医) 企画：ニューヨークすすくすく会
	13:00-15:00	シニアカフェ(60歳以上対象) ■会場：JAAホール 健康や生活に関する疑問を共有し、解決策を探る交流イベント	講師：山田悠史(FLAT代表メンバー/米国老年医学専門医) 企画：FLAT
22日 (月)	10:00-12:00	「友禅和紙きものアート」しおり(ブックマーク)作り 自分の作品を持ち帰り可。会場：JAAホール	講師：大西鏡子(きものアート、教師)
	13:00-15:00	「メディケア説明会」 ■会場：JAAホール Medicareの説明、加入方法、2024年度の変化点、 公式ウェブサイト利用方法などの説明	講師：Eric Hausman, AGING Consultant 企画：NYC, Office for the Aging, HIICAP
	15:00-17:00	「メディケア個別相談室」(各30分)	
25日 (木)	12:00-14:00	4月の第2敬老会～BentOnのお弁当～ ■参加費：会員\$5 安西弦医師の「健康についてのお話」、Iwaki Bandの音楽をお楽しみください。	企画：JAA社会福祉部
27日 (土)	「NY歴史問題研究会主催」～ウエストポイント(士官学校)特別見学ツアー(1日バスツアー) 米国最古の士官学校を訪問。学校見学、日米関係の歴史学習、同日開催されるサンドハースト競技会見学。 米国の他世界13か国から48チームが技量、体力を競います。日本からは防衛大学校チームが参戦。 ■参加費(昼食代含む)：大人\$120、18歳未満\$80、定員(54)になり次第締切り ■お申込み&お問合せ：三木 rekishikenkyunyu@gmail.com 電話 914-707-3011		
	19:00-20:30	オンライン(ZOOM)：「ライフバランス・ワークショップ」 悩みの種から何を収穫しましょうか？	講師：プロディー愛子(ICF認定ライフコーチ) All is Well Coaching
28日 (日)	午前の部 10:00-12:00	JMSA ライフ・サイエンス・フォーラム・キッズ 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！	企画：米国日本人医師会/JMSA
	午後の部 13:00-15:00	★5～10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)	
	東海岸： 13:00-16:00	第5回日本人乳がんシンポジウム@イーストコースト・サウス 〈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 司会：久下香織子キャスター
	サウス： 12:00-15:00	■会場：ダラス日本人会会議室(4100 Alpha Rd., #103, Dallas, TX) ■東海岸にお住まいの方たちはZOOMでご参加いただけます ★参加申込はBCネットワークホームページから http://bcnetwork.org 又はJAA 212-840-6942まで	
	基調講演	「乳がんの遺伝子検査って何？」～米国の標準乳がん治療～	講師：高部 和明 医師(乳腺外科主任教授・ロズウェルパークがんセンター)
	医師講演	「がんの予防に使える避妊法」	講師：常盤 真琴 医師(一般婦人科准教授・コロンビア大学病院)
経験者トーク	「38歳で突然乳がんに！治療までの軌跡」	講師：山本眞基子(BCネットワーク創業者・代表)	
30日 (火)	10:00-11:00	オンライン(ZOOM)講座： NY州公的医療保険(オバマケア)について * 65歳未満の方対象	講師：吉田洋子(NYS Health Navigator) 企画：日米ソーシャルサービス(JASSI)
5月	時間	タイトル	企画担当 講師/指導者(敬称略)
5/4 (土)	11:00-12:00	オンライン(ZOOM)講座：「リタイア後は日本？日本の親の介護、どうする？」 日本の介護保険、高齢者向け施設の解説	講師：横島文美(一般社団法人Hearth) 企画：JAA高齢者問題協議会
5/5 (日)	10:00-11:30	オンライン(ZOOM)講座： きくち体操：キレイと元気は自分でつくれる！	講師：太田伸子(きくち体操インストラクター)
	11:00-13:00	「子供の日をみんなで祝いましょう！」 ・五嶋龍の空手デモンストレーション+子どもたちと空手を通じた交流 ・デビッド廣村の剣道デモンストレーション・折り紙(講師：小林利子) ・クニ・三上の子供とジャズを楽しもう！*リフレッシュメントあり ■参加費：\$10/family ■会場：JAAホール	企画：JAAアップルキッズ