

北区、消防庁、ドクターとともに

～豊かな暮らしを創る健康&防災デイ～

スマートライフフェス2024



北区 Kita City
住めば、北区東京。

滝野川消防署



医療法人社団 俊和会

日暮里健診プラザ



医療法人社団 俊和会

寺田病院



Yoshino Dental Clinic

MEGALOS

- ★ドクターが来ます！健康お悩み相談！！
- ★東京都主催の60歳からはじめる運動あれこれ！
- ★災害に備える！フロが教える北区の防災！！
- ★いろんなメニュー揃ってます！大人の縁日！！
- ★消防庁直伝！いざという時の救急法！！
- ★涼しい室内で！かんたん運動教室！！

9月20日(金)

会場：メガロス田端(北区東田端1-17-32)

申込：メガロス田端HP、または右記二次元コードより

時間：10:00～22:00のうちにて各ブースにて開催

参加費：どなたでも無料(各ブース定員がございます)



スマートライフフェス2024

～豊かな暮らしを創る健康&防災デイ～

ドクターによる 「健康についてのちょっといい話」 @3Fスタジオ



- 12:00-12:30(質疑応答12:30-) 「それってほんとにいいの?腰痛に関するあれこれ」
(医療法人社団俊和会 寺田病院 整形外科 湯澤斎 先生)
- 13:00-13:30(質疑応答13:30-) 「ズバリ解決!おなかとおしりの悩み事」
(医療法人社団俊和会 寺田病院 理事長 肛門科 寺田俊明 先生)
- 14:00-14:30(質疑応答14:30-) 「健康には咬むのが一番」
(医療法人社団 深敬会 吉野デンタルクリニック理事長 吉野晃 先生)
- 15:00-15:30(質疑応答15:30-) 「運動と健康」
(医療法人社団俊和会 日暮里健診プラザ 健診科 神山剛一 先生)

出張!フク健康診断 @3Fホール



13:00-16:00

身長、体重、体脂肪率、血圧、酸素飽和度、骨の強さ、血管年齢などチェック!
主催:医療法人社団俊和会 日暮里健診プラザ

災害対策のポイント



@3Fスタジオ

10:00-10:40

11:00-11:40

北区危機管理室防災危機管理課

いざと言う時の救急訓練

11:00-12:00 AED・心肺蘇生、
消火、通報訓練等



東京消防庁滝野川消防署 @4Fスタジオ

親子で!60歳からはじめる!エクササイズ



13:40-14:40 60歳からはじめる「リズムダンス」

16:00-17:00 親子で簡単「スキマ時間で楽しむ親子体操」

主催:東京都 担当:スポーツクラブ メガロス プロコーチ @4Fスタジオ

大人の縁日☆ 気軽にだれでも簡単運動!

①11:15-11:30 誰でも簡単!お家でもできるちょっとトレーニング!

11:40-12:00 関節痛予防・代謝アップのためのストレッチ!

②19:30-19:50 暗闇のスタジオで非日常を!音に合わせてボクシング!!

20:00-20:45 フリーウェイト&マシンを使ってボディメイクに挑戦!

お風呂・サウナ・水風呂で心身をリラックス!①は11時~13時半、②は19時~21時半!

担当:スポーツクラブ メガロス プロコーチ @3Fマシンジムエリア



駐車場(有料)、駐輪場(無料)完備!

スポーツ
クラブ **メガロス田端** TEL 03-3893-9900

あしたを、つなぐ — 野村不動産グループ

野村不動産ライフ&スポーツ

〒114-0013 東京都北区東田端1-17-32 1Fマルエツ/2Fメガロス受付 定休日 毎週金曜日、夏期、年末年始

受付時間 [平日] 11:00~20:00 [土] 10:00~18:00 [日・祝] 10:00~18:00

休館日の入会受付はWEB入会のみとなります。



詳しくはホームページへ

メガロス田端



GOOD
DESIGN

2022年度受賞

「メガロス キッズアフタースクール」が
グッドデザイン賞を受賞しました