






# 「TOKYO DISCOVERY」 健康について学ぶ

～予防が健康への第一歩～& 日本橋・丸の内ウォーキング

時間	スケジュール（全行程、移動は徒歩となります）
12:45   14:10	<p>東京西川 日本睡眠科学研究所認定スリープマスターによる 『睡眠と正しい枕の選び方セミナー』  <b>睡眠と健康を学ぶ</b></p> <p>* 来年創業 450 年を迎える眠りを極めた東京西川が睡眠のアドバイスをを行います。 * 講座の後に、4 班に分かれて実際に枕の高さ測定、マットレスの寝比べ体験を行っていただきます。</p>
	<p>日本橋から丸の内（新丸ビル）まで歩いて移動します。（約 1.2km） </p>
14:30   15:55	<p>新丸ビル9階『丸の内ヘルスケアラウンジ』で、ヘルスチェック体験  <b>自分の体を知る</b></p> <p>・ 2 班に分かれて、ストレスチェック・体組成計測定・血圧測定 * その場で測定結果をお渡しいたします。 * 測定結果の見方と簡単なアドバイスがあります。</p>
	<p>丸の内仲通りを散策しながらタニタ食堂へ移動します。（約 850m） </p>
16:10   16:50	<p>『丸の内 タニタ食堂』 <b>食の健康を学ぶ</b> </p> <p>* タニタ食堂の栄養士による、ワンポイントセミナーを聞いた後に、ヘルシーで栄養バランスのとれたタニタ食堂のメニューを 20 分間かけてゆっくりと召し上がっていただきます。</p>

◆解散後は、上品に光り輝く「丸の内イルミネーション」をお楽しみください。

有楽町と大手町をつなぐ約 1.2km におよぶ丸の内仲通り沿いの街路樹約 200 本が、上品に輝く丸の内オリジナルカラー「シャンパンゴールド」の LED 約 100 万球で上品に光り輝きます。

（点灯時間は、17 時～23 時）