

読谷村文化センターで
待ってるよ！



令和7年度 よみたんけんこうコンディショニングまつり

読谷村から沖縄・全国へ発信

入場
無料

コンディショニングで 健康な村づくり

2025 **11.30** sun

開場 9:30 開演 10:00

会場 読谷村文化センター

対象ブースに参加して
スタンプを集めよう！
抽選で豪華景品ゲット！

スタンプ
ラリー

司会
知念だしんいちろう
大兼久のそみ



ファシリテーター
B-mind 小坂祥範

ヨガ・ピラティス



食育・文化体験

※要申込制（定員に達し次第終了）



キッズ
イベント

アダン葉
プレスレット製作



キッズダンス

血管年齢測定
ベジチェック
（野菜摂取量）

タイムスケジュール

① 開会の挨拶	10:00
② シンポジウム(受付 9:30)	10:10-11:00
高宮城直子氏、オリガ・エリセーバ氏、大宜見かおり氏、 小坂祥範氏、読谷ブルーゾーン研究協議会代表者、読谷村役場代表者	
③ 探究活動(健康)発表	11:00-11:10
読谷高校生	
④ 基調講話	11:10-12:30
⑤ 分科会(エクササイズ編)	13:00-14:50
分科会(食育・文化体験会)	13:00-15:00
⑥ 展示ブース	10:00-15:00
⑦ キッズイベント	9:30-10:00
⑧ FIRE MUSCLE FESTIVAL OKINAWA	14:00-16:00
⑨ 音楽イベント	14:00-17:30
⑩ 健康増進センター	9:30-15:00

ご夫婦・パートナーで
基調講話ご参加の方
リライブシャツ・ガードナーベルト
のいずれか
抽選でプレゼント！

基調講話テーマ 11:10-12:30 (質疑応答含む)

女性・男性ホルモンと人生の意外な関係
～あらゆる年代に知ってほしい真のウェルビーイング～

心も身体も健康に
それぞれが自分らしく
輝ける社会を実現したい。

講師

高宮城 直子氏



Naoko 女性クリニック院長
Naoko 美と健康のサロン代表

産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医、メノポーズカウンセラー
佐賀医科大学(現 佐賀大学医学部)卒業。琉球大学病院・数数病院・
アメリカ合衆国コーネル大学医学部生殖医学センター留学。
Naoko女性クリニック開院。これまでに約25000人のあらゆる女性の診療を行った。
日本女性財団理事(フェムシブドクター)



医学博士、OIST 客員研究員
更年期専門のオンライン婦人科診療サービス
「ピバエル」代表

沖縄科学技術大学院大学(OIST)客員研究員。ベラルーシ出身。
同国国立医科大学卒業後、国立血液研究所医師を経て、96年来日。大阪大学医
学博士課程を修了後、OIST、理化学研究所にて癌免疫研究に従事。自身が更年期
になった時に日本で支援を受けることに非常に苦労しました。女性に対する正しい
医療とは何かを調査・研究し、それを広める活動を続けていきたいと考えています。

辛い更年期のイメージを
払拭し、人生後半を前向
きに過ごすための知識
と方法を広めたい。

講師

オリガ・エリセーバ氏



【主催】



【企画協力】



TEAM PTRD JAPAN®

【協力】(一社)読谷ブルーゾーン研究協議会 / AVION 株式会社 / INFINITO / キャンプ沖縄事業協同組合

【後援】(公財)沖縄県保健医療福祉事業団 / (公社)沖縄県理学療法士協会 / 読谷村商工会 / (株)FMよみたん / NPO法人いちへき786 / (一社)日本健康倶楽部沖縄支部 / 読谷村観光協会

【お問い合わせ】 健康推進課 tel.098-982-9211 / B-mind tel.070-3800-6113

「読谷村健康ポイント 2025」対象イベントです。参加して会場の二次バーコードを読み取ると 20 ポイントもらえます。



BYOMTAN_CONDITIONING

笑いと元気がひろがる 楽しいイベント盛りだくさん

分科会

エクササイズ編

会場：中ホール

雨天の場合は増進センタースタジオへ移動予定
(音楽イベントのため)

1部 ヨガ

時間 13:00～13:50

渡邊美咲 (THE GARDEN)
読谷村内ヨガスタジオ

2部 ピラティス

時間 14:00～14:50

仲程ふみ (B-mind)

食育・文化体験会

※要申込制 (定員に達し次第終了)

3部 食育・調理体験

会場：文化センター調理室

時間 13:00～15:00

大宜見かおり
(一社) トータルウェルネスプロジェクトオキナワ

4部 アダン葉ブレスレット製作

当日申込 午前15名/午後15名

会場：文化センターエントランス

時間 13:00～15:00

琉球 Soul、読谷ブルーゾーン研究協議会

食育・調理体験事前申込
親子ペア10組

申込
フォーム



中庭イベント

- ・レアーズキッズダンス
- ・コーラル学童キッズダンス

時間 9:30～10:00



当日受付 ドローン体験

時間 10:00～17:30

AVION 株式会社
INFINITO

抽選で当たる?! ガードナーベルト体験会

時間 10:00～17:30

ガードナー株式会社

音楽～心のコンディショニング～

※雨天の場合は中ホール予定

時間 14:00～17:30 ゆうたんざクルー

健康増進センター

時間 9:30～15:00

- ・無料開放 (プール、トレーニング室)
- ・新体力テスト (スタジオ：生涯学習課)
- ・芝生広場 (フリスビーストラックアウト 他)



展示ブース

会場：ギャラリー

時間 10:00～15:00

- ・健康チェック測定、ベジチェック(野菜接種量)
血管年齢、骨の健康度 (明治安田)
- ・健康パネル (健康推進課)
- ・健康レシピの試食配布
(読谷高校生・読谷村食生活ボランティアぬちぐすい)
- ・スマートミール弁当販売 (丸大)
- ・リライブシャツ販売 (株) りらいぶ
- ・若者のからだ、性、こころの健康相談
(美ら海ユースクリニック)
 - ・包括的性教育に関する書籍の閲覧
 - ・各種の月経グッズの閲覧・避妊教育用の教材の閲覧
 - ・胎児人形の抱っこ体験
 - ・若者の身体、性、心の悩みについての相談
- ・内臓脂肪の計測
(カーブス)



よみたんけんこう
コンディショニングまつりと
同時開催

事前申込(有料)

FIRE MUSCLE
FESTIVAL
OKINAWA

時間 14:00～16:00

会場：鳳ホール



【お問い合わせ】 健康推進課 tel.098-982-9211 / B-mind tel.070-3800-6113

「読谷村健康ポイント 2025」対象イベントです。参加して会場の二次バーコードを読み取ると 20 ポイントもらえます。