

\2時ですよ！全員集合／

健康わくわくサロン

in 中之島クロス

2026年 3月7日(土) 13:00~
15:30NQパビリオン～いのちの鼓動館～
「iPS Cells for the Future」の常設展示も見てね！2025 大阪・関西万博
レガシー展示

ヘルスケアトーク①



●14:00~
『脈を知ることから始める自己管理』
田中 宣暁 先生
桜橋渡辺未来医療病院

医療法人 渡辺医学会
桜橋渡辺未来医療病院

健康相談コーナー



●14:00~
『健康・美容 個別相談会』
[当日受付制]
長野 広通 先生
総合内科医



ヘルスケアトーク②



●14:30~
『心臓を守るために運動をしよう』
堀 貴史 先生
桜橋渡辺未来医療病院



理学療法士免許取得後に一般病院でリハビリテーションを開始した後に、総合病院で心疾患患者さんのリハビリテーションを経験する。そこで心臓リハビリテーションを専門にすると決め、桜橋渡辺病院(現・桜橋渡辺未来医療病院)へ。集中治療域から外来まで幅広く、また多くの患者さんのリハビリテーションを経験し現在に至る。心臓を守るために運動の必要性を熱く指導している。

『心臓を守るってナニ？
有酸素運動ってナニ？』心肺運動負荷試験装置
(CPX)を使って自分の
有酸素運動能力を知ろう！

健康チェック体験会 [すべて14:00~]

老化などの原因の一つと
言われている糖化を
指先で簡単に測定します1 糖化測定で
健康チェック！2 あなたの身体の
点数は??

INBODY[体成分分析装置]



3 無料歯科検診

NQ マルシェ

[時間] 11:00-15:30 ※雨天中止

同時
開催！会場 Nakanoshima Qross 2階“Qrossover Lounge 夢”
大阪市北区中之島4丁目3-51 お気軽にご参加ください！お問合せ <https://www.nakanoshima-qross.jp/contact/>
06-6690-8973

■参加費無料 ■予約不要 ※イベント内容は予告なく、変更となる場合がございます。ご了承ください。

申込不要
参加無料

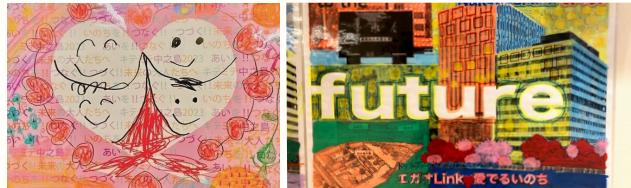
アートで歴史をつなぐ・こころをつなぐワークショップ

[時間] 13:00~15:00 [場所] NakanoshimaQross 2階 特設会場

[講師・協力] ドットアートキャラバンプロジェクトメンバー

■ドットアートキャラバンとは

「アート」は人々に自信や勇気、喜びや幸せ、新たなエネルギーをもたらします。私たちは、現在の困難な環境下こそ、「アート」を通じて社会を元気にしていくことができる、アートには人の心を動かす力があると信じています。ミッションは「～ハートのコミュニケーション拡張活動を～」



■一家族を想うこころ

「合水堂の歴史や理念のもと、現在、未来に思いを馳せながら自由に絵を描いていただきます。

「リボンでつなぐみんなの愛」 完成した作品は後日Nakanoshima Qross 2階に展示。

【お問い合わせ先】 ドットアートキャラバン 090-3487-2601(12:00~19:00)

梅花中学校・高等学校チアーディング部RAIDERSの皆さんがNakanoshima Qrossの応援にやってきます！

[時間] 13:00~13:30 [場所] 中之島美術館芝生広場 ※雨天中止

チアーディングとは、スポーツの応援を起源とし、人を励ます「チアスピリット」を持ちながら、アクロバティックな組体操やジャンプなどを組み合わせて行う団体競技・スポーツです。信頼と絆を大切に皆様に「元気・勇気・笑顔」と「感動」を伝えることのできる、日本一美しい演技を目指します！皆様どうぞお楽しみください！



健康よもや嘶



米谷 泰一 院長先生
大阪中之島整形外科

『まずは相談、という選択』



整形外科は「ケガをした時だけ行く所」と思っていませんか。実は、痛みの原因を知り、悪化を防ぐための相談も大切な役割です。大阪中之島整形外科では、日常生活でのちょっとした痛みから専門的な治療まで、患者さん一人ひとりに向き合っています。気になる症状があれば、早めの相談が安心につながります。



北村 正博 院長先生
サラヤ中之島クリニック

虫歯や歯周病は発症や進行を予防しやすい病気です！



歯科の病気は口の中の細菌をしっかりと除去しコントロールすれば、発症や進行を予防しやすい病気です。気になる方は、健康わくわくサロンで実施している当院の歯科健診（無料）を受診してみてください。

様々な体験会

[13:00~]
UNI-ONE
試乗体験会

重心移動を感じて自由に動く
近未来モビリティに君も乗ろう！

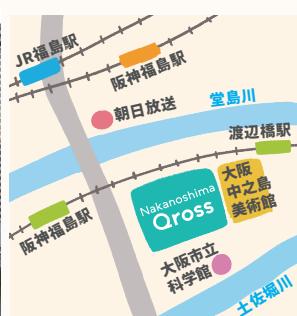


[14:00~]
**こどもiPSラボで
「移植治療体験」**

子どもが最先端の医療を行うドクターになり、「移植」の類似体験ができるイベントブースを設置します。血液の採取から細胞培養、治療用シートの作成までアニメーションで学ぶことができ、臓器（マグネットシート）の傷にシールを貼り付ける移植治療の体験ができます。



[14:00~]
**パタカラ体操
(口腔機能改善)**



Nakanoshima Qross アクセスマップ

Nakanoshima Qrossへの行き方詳細は
こちらをご覧ください。
<https://www.nakanoshima-qross.jp/access/>



Nakanoshima Qross Instagram

