

なの花薬局が、あなたの健康をサポート。

# NANO-Fit+

なのフィットプラス

参加  
無料

2019年

日時 8月28日(水) 13:00-15:30

場所 なの花薬局 苫小牧三光店

住所/苫小牧市三光町1丁目2番5号

2019年

8月は第5木曜日に開催です

日時 8月29日(木) 14:00-15:30

場所 なの花薬局 苫小牧北栄店

住所/苫小牧市北栄町1丁目22番39号

●苫小牧三光店 13:00-15:30

●苫小牧北栄店 14:00-15:30

測定会

同時開催

●認知機能測定  
(脳活バランス)



計画力

記憶力

注意力

見当識

空間  
認識力

●苫小牧三光店 13:00-13:30 定員/先着20名

●苫小牧北栄店 14:00-14:30 定員/先着12名

運動プログラム ●椅子空手体操

インストラクター

高橋 憲司さん



皆さまの  
ご参加、お待ち  
しています!

●苫小牧三光店 13:00-15:30

●苫小牧北栄店 14:00-15:30

相談コーナー

●お薬相談



●栄養相談



●OTC紹介・相談



お薬のお悩み  
相談や体づくりの  
お役立ち情報  
をご提供!!

●苫小牧三光店 13:00-15:30

●苫小牧北栄店 14:00-15:30

試食会

●低糖質フルーツ白玉と  
金の青汁



マービーのあんこを使用しているため  
低糖質となっております。

体験会・測定会、すべて **無料** でご参加いただけます!

測定会 **同時開催** (計測10分程度)

認知機能測定 (脳活バランサー)

測定後は  
認知症予防体操  
を実践!



脳活バランサーとは? 「認知機能の見える化」

認知機能とは日常生活を送るうえで、物事を正しく理解し、状況に応じて適切に実行する機能の事です。

見当識・注意力・記憶力・計画力・空間認識力などの機能があり、これらの機能を測定することにより、個々の認知機能の特性を把握できます。

運動プログラム ●運動前の体調&適性チェック 随時受付 ●椅子空手体操 (約30分間)

認知症予防 椅子空手体操

苫小牧三光店/定員 先着20名

苫小牧北栄店/定員 先着12名

インストラクター 高橋 憲司さん

初心者歓迎!  
誰にでも出来る空手の型をベースに、呼吸法、発声、認知症予防をテーマに行います。



ご注意

当日、体調がすぐれない方、医師等の専門家から運動制限を受けている方は、ご参加いただけません。



タオルをご持参ください

受付・お問い合わせ

なの花薬局 苫小牧三光店

住所/苫小牧市三光町1丁目2番5号

**P**あり

**(0144-36-1193)** FAX 0144-36-1194

営業時間

月・火・水・金 ..... (8:30~18:00)  
木・土 ..... (8:30~12:00)  
日・祝日 ..... 休業日



なの花薬局 苫小牧北栄店

住所/苫小牧市北栄町1丁目22番39号

**P**あり

**(0144-53-8858)** FAX 0144-53-8859

営業時間

月・火・水・木・金 ..... (9:00~18:30)  
土 ..... (9:00~12:00)  
日・祝日 ..... 休業日

