

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



はる  
暖カフェ

日時

2019年 7月8日 (月) 15:00-17:00

場所

暖 (はる) カフェ | 小樽市稲穂1-1-8 サンモール一番街

**参加無料**

主催

株式会社 なの花北海道 なの花薬局小樽稲穂店

共催

社会福祉法人ノマド福祉会 暖カフェ



**運動プログラム** 定員 先着 15名

● 椅子ヨガ

インストラクター

KEIさん (管理栄養士)

皆さまの  
ご参加、お待ち  
しています!

**体験会 同時開催** 定員 先着 3名


● さをり織り体験  
(コースター1枚)

参加費 300円

薬局店舗にて事前予約制


専門スタッフ  
がアドバイス  
いたします!

**相談コーナー**

● 栄養相談 

● お薬相談 

**お茶会** 料金 お一人様 500円

● クリームぜんざい 

運動プログラム・相談コーナーは **無料** でご参加いただけます!

## 運動プログラム

時間 15:00~15:40 (40分)

定員 先着 **15** 名

椅子に座ったままで出来る簡単な体操を、薬剤師やスタッフと一緒にいきませんか?

## 椅子ヨガ

インストラクター KEIさん (管理栄養士)



汗ふきタオルをご持参ください

普段は「なの花薬局小樽稲穂店」管理栄養士として、栄養相談を主に行っています。  
椅子を使って楽しく動いて心も身体も健康に!  
皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしていければと思います。

※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。予めご了承ください。

## 体験会 同時開催

時間 15:50~16:50 (1人20分)

定員 先着 **3** 名

## さをり織り体験

(コースター1枚)

参加費 300円

薬局店舗にて事前予約制



“さをり織り”は、キズや糸のほつれを「模様」ととらえ、自分の個性を表現しながら、自由に織る手織りです。それぞれが自由な発想で織るため、すべての作品がオンリーワンの作品となり、作り手によっていろんな個性が出るのが特徴です。

## 相談コーナー

時間 15:50~16:50

### 栄養相談



食事バランスが気になる、健康的にやせたい、こどもの食事について知りたいなど食生活に関する日々の疑問にお答えいたします。

### お薬相談



病院のお薬や市販のお薬で困ることがあればご相談ください。使用中のお薬がある方は、おくすり手帳をご持参ください。

## お茶会

時間 15:50~16:50

### クリームぜんざい

お一人様 500円

あんこ、クリームの相性が良く、それぞれが引き立てあいながら甘いけどしつこくないお味です。



受付・お問い合わせ

## なの花薬局 小樽稲穂店

住所 / 小樽市稲穂1丁目4番3号

☎0134-21-4193 FAX 0134-21-4194

なの花薬局 検索 <https://www.nanohana-ph.jp>

営業時間

月・火・水・木・金 ..... (9:00~17:30)  
土 ..... (9:00~13:00)  
日曜日・祝日 ..... 休業日

