

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

日時

2019年 7月20日 土 14:00-15:30

場所

なの花薬局 静内青柳店 | 日高郡新ひだか町静内青柳町1丁目11番5号



## 運動プログラム 定員先着10名

### ● 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!

## 測定会 同時開催

### ● 脳年齢測定

タッチパネルを押しながら、  
ゲーム感覚で脳の機能年齢をチェック!

専門スタッフ  
がアドバイス  
いたします!

## 相談コーナー

- お薬・栄養相談
- OTC紹介・相談

## 試食会

### ● ミネストローネ

食物繊維がたっぷりとれる  
トマトベースのスープです

## 健康ネイル

福祉皮膚美容士による

### ● 健康ネイル

指先から気分を上げて  
毎日イキイキ

体験会・測定会、すべて **無料** でご参加いただけます!

## 運動プログラム

薬局店舗にて事前予約制

定員 **10** 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?  
未病・予防のために、運動習慣・健康な体づくりをはじめましょう。

体操教室は、**3カ月に1度開催**しています。詳しくは薬剤師・スタッフまでお尋ねください。



汗ふきタオルをご持参ください

時間	内容	
14:30~ (約30分間)	認知症予防 椅子空手体操	インストラクター 高橋 憲司  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。



※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。

## 測定会 同時開催

### ●脳年齢測定

タッチパネルを押しながら、  
ゲーム感覚で脳の機能年齢をチェック!

「脳年齢測定」では、タッチパネル上の数字を順に押していくことで、記憶力と処理能力の低下傾向を測定し、2回の反応時間の差異などから情報処理能力、脳の元気度、有効活用度を分析して脳年齢を総合的に判定します。



## 相談コーナー

### ●お薬相談

病院のお薬や市販のお薬で困り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。



### ●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。



### ●OTC紹介・相談



## 試食会

※無くなり次第終了いたしますので予めご了承ください

### ●ミネストローネ

食物繊維がたっぷりとれる  
トマトベースの  
スープです



## 健康ネイル

福祉皮膚美容士による

### ●健康ネイル

指先から気分を上げて毎日イキイキ



受付・お問い合わせ

## なの花薬局 静内青柳店

●住所/日高郡新ひだか町静内青柳町1丁目11番5号

☎0146-43-1212 FAX 0146-43-3355

なの花薬局  検索 <https://www.nanohana-ph.jp>

営業時間  
月・金 …… (8:30~18:30) 日・祝日 … 休業日  
火 …… (8:30~17:30)  
水 …… (8:30~18:00)  
木 …… (8:30~16:30)  
土 …… (9:00~13:00)



**P** あり

【アクセス】JR 静内駅より徒歩9分