

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 **7月17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

7月は第4木曜日に開催です

日時 **7月25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 13:30-15:30

●苫小牧北栄店 13:30-15:30

測定会

同時開催

●認知機能測定
(脳活バランサー)



●肌の健康測定器

肌の年齢、健康度を算出します
約40秒で簡単に測定ができます。



専門スタッフが
アドバイス
いたします!

●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 13:30-15:30

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 13:30-15:30

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



ごぼうの風味が味わい深く、
ショートパスタで食べ応えも十分です。
お好みで他の野菜を加えても美味しく
いただけます。

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 (脳活バランスー)

測定後は
認知症予防体操
を実践!

脳活バランスーとは? 「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。

肌の健康測定器

肌の年齢、健康度を算出



肌年齢計は、簡単に肌の年齢、基礎代謝を測定することができます。電極に頬と手のひらを接触させ、その間の表皮と真皮の皮膚インピーダンスを測定し、肌の年齢、健康度を算出します。

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

