

# ~健やかに、幸せに暮らす~ ウェルネス **Wellness Week** ウィーク

■ 6月26日(水)~7月1日(月) ■ 岡島7階 特設会場 ※日毎にイベント終了時間が異なります。  
 いつまでも健康でいきいきとした生活を送るための体験会や筋力チェック、  
 セミナー等各種イベントを行います。

【協力】一般社団法人 健康長寿支援センター/カーブス/(株)資生堂/パナソニック(株)

事前申込制 参加無料

## お達者健診PLUS体験会

「運動機能、口腔機能、認知機能を測定し  
 介護リスクを探り出す、新しい健康診断です。」

**6月26日(水)** ① 10:00~ ② 11:00~ ③ 13:00~  
 ④ 14:00~ ⑤ 15:00~ **各回10名様**

※1人様あたりの受診所要時間は約60分です。

健診風景

いつまでも健康でいきいきと暮らす  
 為に、12項目の機能を測定し、介護状態  
 を遠ざける為にどういう点に気がつけ  
 たら良いかアドバイスをいたします。



● **対象** 50歳以上の方

※動きやすい服装・運動靴等で

● **お申込み** 岡島 営業推進部

TEL055-231-0500 (代表)



当日先着順  
 参加無料

## 健幸セミナー

「人生100年時代をいきいき生きる秘訣」

**6月30日(日)** 14:00~15:00



日本の介護予防の先駆者であり、  
 老年学者・理学療法士・医学博士の大淵修一氏が、  
 健康長寿の秘訣をわかりやすくお伝えします。

● **定員** 50名様 (当日、直接会場へ)

講師 大淵 修一 (東京都健康長寿医療センター福祉と生活ケア研究チーム研究部長)

カーブス **Curves** 健康まちづくりイベント  
 入退場自由 女性限定

無料 からだの **衰え度チェック**

**6月27日(木)・28日(金)・29日(土)・7月1日(月)**

● 6月27日(木)~29日(土)17:00まで ● 7月1日(月) 16:00まで

自然体でいるために! **からだの衰え度チェック**

座って立つだけ! **脂肪燃焼力チェック**

病気が逃げていく! **健康ミニ講座**

かんたんに測れる! ヘルシー 先生がその場でおしえる  
**姿勢チェック 健康レシピ 肩スッキリブチレッスン**

無料

SHISEIDO **資生堂** **メイクアップ教室**

**6月27日(木)** 10:00~17:00

メイクを落とさず、今のメイクの上からポイント  
 アドバイスをさせていただきます。年齢を重ねることで  
 気になる肌悩みも、ぜひお気軽にご相談ください。



無料

Panasonic **ひざトレーナー体験**

**6月30日(日)** 10:00~17:00 **いつもの散歩の時に着けるだけ!**

ひざの悩みは太ももの筋肉から!!  
 お医者さまから歩くことを  
 勧められている方へ

ひざまわりの  
 筋肉を  
 効果的に  
 鍛えられる!



※体験の際は「ショートパンツ(短パン)」をご持参ください。

## イベントスケジュール

6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)	7月1日(月)
10:00~16:00 事前申込制 各回10名様 「お達者健診 PLUS体験会」 ①10:00~ ②11:00~ ③13:00~ ④14:00~ ⑤15:00~	10:00~17:00 資生堂 メイクアップ教室  Curves からだの 女性限定 衰え度チェック	10:00~17:00  Curves からだの 女性限定 衰え度チェック	10:00~17:00  Curves からだの 女性限定 衰え度チェック	10:00~17:00 Panasonic ひざトレーナー体験  14:00~15:00 健幸セミナー 「人生100年時代を いきいき生きる秘訣」	10:00~16:00  Curves からだの 女性限定 衰え度チェック