

健康フェア

For Your Healthy Life

入場
無料

日時

2024年9月29日(日) 10:00-15:00

場所

室蘭市生涯学習センターきらん2階 | 室蘭市中島町2丁目22-1



健康料理教室

無料

先着順

テーマ

●「たんぱく質強化レシピ」



こども縁日

- 的あて
- 輪投げ
- 魚釣り
- ペットボトルボーリング
- 紐くじ

※内容は変更になる場合があります



健康測定

- 肌年齢測定
- 血管年齢測定
- 脳年齢測定
- 骨健康度測定
- 野菜摂取度測定(ベジミル)



漢方入浴剤づくり体験

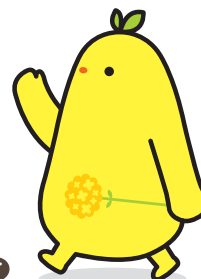
- 手作り漢方入浴剤づくり

※漢方薬の葉を数種類混ぜて作ります



女性向け相談・お薬相談

薬剤師・管理栄養士が丁寧に
お答えします。
お気軽にお越しください。



なの花薬局キャラクター

Na-No
な-の



株式会社 なの花北海道
MEDICAL SYSTEM NETWORK GROUP

なの花薬局

料理教室・各種体験会・健康測定等、すべて **無料** でご参加いただけます!

健康料理教室 **無料** **先着順**

テーマ 「たんぱく質強化レシピ」

料理はハンバーグ、スープなどを予定

たんぱく質の働きや1食の目安量を管理栄養士がレクチャー



募集人数

9名

事前
申込先

なの花薬局母恋店
☎0143-22-1193

漢方入浴剤づくり体験

●手作り漢方入浴剤づくり

漢方入浴剤の効果は、入れる漢方によって変わってきますが、冷え性や疲労回復、神経痛や肩こり、腰痛にきくだけでなく、肌荒れ、しっしん、にきび、アトピー、乾燥肌など色々な効果が期待できます。



作り方は、細かい漢方薬の葉を数種類混ぜてティーバッグに詰めて作ります。

健康測定



肌年齢測定



血管年齢測定



脳年齢測定



骨健康度測定



野菜摂取度測定(ベジミル)



※時間になり次第終了致しますので予めご了承ください

女性向け相談・お薬相談

●女性向け相談

女性特有のホルモンが乱れ、体の不調などそれぞれのお悩みや症状に合ったアドバイスをします。



●お薬相談

病院のお薬や市販のお薬、お食事についての困りごとがあればご相談ください。

当日お薬手帳をご持参ください。



会場アクセス

室蘭市生涯学習センターきらん 2階

住所/室蘭市中島町2丁目 22-1 **駐車場有**

《JRをご利用の場合》

JR 東室蘭駅西口より徒歩9分(700m)

《バスをご利用の場合》

最寄りのバス停:中島町1丁目、仲通、太平橋、中島町2丁目、中島町3丁目など

お問い合わせ

なの花薬局 母恋店

室蘭市新富町1丁目3番12号

☎0143-22-1193

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