

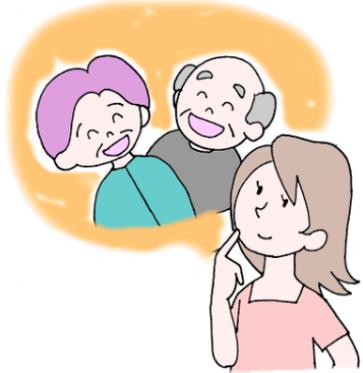
健康生活応援教養講座

場所：富山豊田店2F 多目的ルーム 参加費無料

12/5 (水) 10:00~11:30

40代から始める 脳のアンチエイジング Lesson

iPad を使って、楽しく認知症予防♪ ご家族も一緒にどうぞ。



<内容>

・75歳以上の運転免許更新時に義務付けられた

「認知機能検査」の体験

・全国で大人気の

「脳若(のうわか)トレーニング」

ぜひお試しください！

iPad 持ちこみ可！ 貸出し6台あり。事前にご予約ください！

講師：「とやま脳若ステーションほぷす」スタッフ

12/15 (土) 15:00~16:00

心の持つ癒しの力と健康 ～マインドフルネス瞑想体験～

今の時代、心の問題を抜きに健康を語ることはできません。何かと忙しい毎日、ストレスとの付き合い方を考えてみませんか？

<内容>

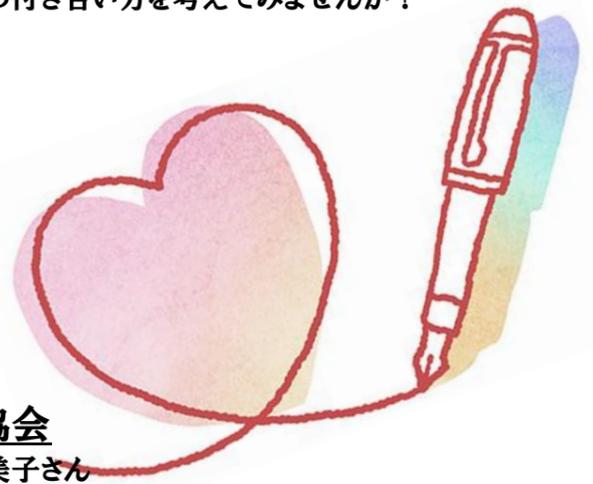
・心のケアの専門家による

メンタルヘルスの講義

・やってみよう！

心に静けさと呼ぶ

マインドフルネス瞑想



講師：北陸予防医学協会

精神保健福祉士 小松紀美子さん

ご予約受付中です

1/9 (水) 10:30~11:30

あなたの身体のカルテ ～もっと健康診断を活用しよう～

今年の健康診断は受けましたか？結果はいかがでしたか？



この日は、保健師さんが来店、最新の情報を元に、**健康診断の結果を見る**ときに**誤解を受けやすいところ**を解説していただきます。

再検査の方も、何もなかった方も、もっとじっくり見てみませんか？ご家族の健康診断結果が気になる方も、ぜひお越しください。



講師：北陸予防医学協会

保健師 馬淵 泰恵さん

1/19 (土) 13:30~14:30

健康相談会 (要予約制、12組まで)

健康診断の結果について、また、日ごろ健康について疑問に思うことを、専門家に聞いてみませんか？

<こんな相談ができます(事前にご予約が必要です)>

・健康診断の結果の見方/家族の健康について気になることがある。

・自分の健康法について意見が聞きたい。

・健康記録をチェックしてほしい などなど

~~~~<同時開催>~~~~

身に着けて心拍や消費カロリー、歩数などの

健康状態を手軽にチェックすることのできる、

最新ヘルスチェック機器を展示します。

ぜひお手に取ってご覧ください。

~~~~~

相談対応：北陸予防医学協会

精神保健福祉士 小松紀美子さん/保健師 馬淵 泰恵さん



お問合せ先 文苑堂書店事務部 東田(ひがしだ) 電話(0766)21-0333(9時~17時)/FAX(0766)23-3603

↓ 参加希望日に○を付けてください。

12/5	お名前 12/5にご参加の方のみ iPad (持参 / レンタル) (男・女 / 才) 連絡先電話番号 または メールアドレス
12/15	
1/9	
1/19	

レジにてスタッフにお渡し、またはFAXで0766-23-3603(本社)へお申込みください。