

高齢者向けエクササイズ

簡単ストレッチde脳トレ!

1回
30分

椅子に座りながらできるストレッチ、
少し頭を使う手の動きに足も使って運動と脳トレを行います。
後半は音楽に合わせて参加者の皆様と一緒に踊ります。

13:30~14:00

14:30~15:00

(当日先着25名)

講師 A-bank 北海道 HIRAKU (小塚拓)さん



株式会社Hizz Performance Style代表取締役社長。一般社団法人A-bank北海道レギュラーアスリート。体育系専門学校を卒業後、スポーツクラブのインストラクターを経て独立。公共施設、幼稚園や小中高校、スポーツクラブなどでダンスを教えている。2006年にはHPSを設立し、代表としてスクール運営の傍らダンスの楽しさを幼児からお年寄りまで幅広く伝えるため、全道各地を指導して回っている。

2017年のHTB「イチオシ!まつり」の企画では、番組MCのヒロ福地にダンスの踊り方をイチから猛特訓。わずか50日で大衆の前で踊れるまでに育て上げ大成功に導いた他、HTB開局50周年記念「夢の授業」にダンスインストラクターとして参加。道内最大のダンスコンテスト「KING」をはじめ、さまざまなイベントや発表会、TV番組などでMC(司会)としても活躍。

測定コーナー

13:00~15:00

日々の健康管理にお役立てください。

血糖値測定(当日先着10名)
脂質測定(当日先着10名)
血圧測定・骨密度測定・体組成計

お薬相談コーナー

13:00~15:00

病院から処方されるお薬の他、市販薬など、お薬に関するさまざまな悩み、お気軽にご相談ください。

iPad

簡単認知症テスト

13:00~15:00

iPadを使用し、その場で簡単な認知症テストを行うことができます。

職業体験

(当日先着20組)

薬剤師になってみよう!

13:00~15:00

実際に調剤で使用するシステムを使い、薬剤師の仕事を体験していただきます。

会場 多世代交流センター コンテ日吉

(施設内交流スペース)

〒041-0841 函館市日吉町4丁目16番21号

交通

バス/「コンテ日吉」より徒歩1分

「日吉4丁目団地」より徒歩1分

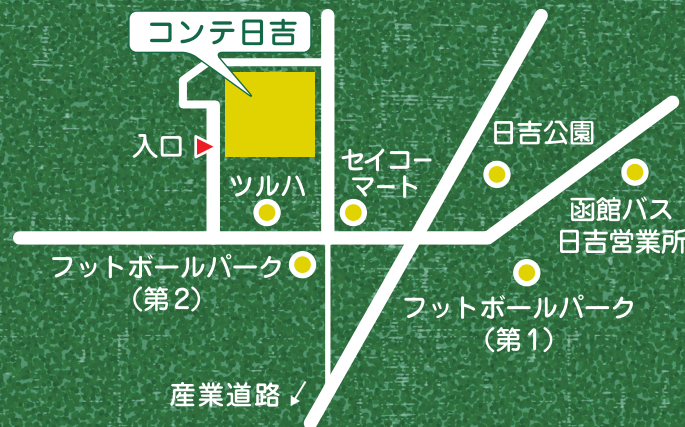
「函館フットボールパーク前」より徒歩3分

※当日は、公共交通機関を利用ください。

www.shanti-medical.net/

えにしあ薬局

検索



シャンティメディカル株式会社

A-bank Hokkaido

アスリートを、先生に。スポーツを、みんなのものに。