

# ココロ・カラダ・オカネの相談&体験会

合同イベント

santé marché

## 健康マルシェ

4/25 (火) 2023

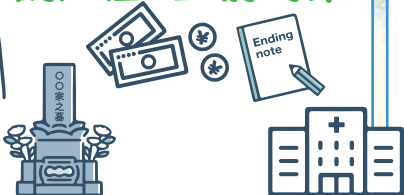
10:00-16:00

ご参加  
無料

詳細は  
裏面に  
て!!

1

法律から見る  
認知症・生前対策



2

相続登記  
義務化について



3

ポールウォーキング  
サークル



4

セルフ整体  
(カラダの悩み相談)



5

栄養相談



6

足圧測定  
(ウォーキング)



スタンプラリー同時開催!!  
スタンプ3個以上で景品プレゼント

- ※ 1ブースにつき1個のスタンプ取得となります。
- ※ 景品交換は、当日限りとなります。
- ※ お一人様1枚ずつでご参加ください。
- ※ スタンプラリーの内容を予告なく変更・中止する場合がございます。

※イラストは全てイメージです。

会場 日生薬局 江北店

〒123-0872 足立区江北 4-6-16  
TEL: 03-5647-9761

営業時間 月～土曜日 9:00～18:00

定休日 日・祝日

日暮里・舎人ライナー 江北駅「西口」徒歩5分



bot機能を利用した  
日生薬局公式  
LINE アカウントを開設!



ぜひ、  
お友達登録を  
お願いします。



日生薬局  
江北店

日生薬局  
江北2号店

ロバ  
スター  
リ

東京女子医大通り

←至江北駅

東京女子医科大学附属  
足立医療センター

## 1 法律から見る認知症・生前対策

シニア世代の方々の法律面で想定されるお困り事、  
身元保証、相続、遺言、成年後見など  
さまざまな「悩み」を相談ください。



## 2 相続登記義務化

来年の4月から、相続登記が義務化されることはご存じですか？  
自宅の名義を変えていないままだと過料が課されます。  
法律施行前に気になっている方、ご相談ください。



キャストグローバルグループ  
行政書士  
わき みさき  
**講師 脇 美沙稀**  
Cast Global Group

## 3 ポールウォーキングサークル

お子様からご高齢者まで、誰でも無理なく  
行える全身運動として  
近年注目される**ポールウォーキング**。

聞いたことはあるけどどんなものなの？  
興味はあるけど一人じゃなかなか始められない…。



そんな方向けに全日本ノルディック・  
ウォーク連盟公認指導員が  
講師となって**体験会**を実施します。



全日本ノルディック・  
ウォーク連盟  
公認指導員  
**講師 中西 浩幸**

## 4 セルフ整体(カラダの悩み相談)

**肩こりがひどくて首が回らない、腰が痛くて  
長時間歩けない、そんなことはありませんか？**

その不調、もしかしたら体のゆがみが  
原因かもしれません。整体師が  
あなたの体のお悩みを聞いて  
おすすめのストレッチをお教えします。  
ご希望の方はその場で  
整体の予約も可能です。



- 骨盤の歪みチェック
- 自宅のできるストレッチのご紹介
- 整体の予約



整体師養成スクール事業  
代表講師  
**講師 BOA SORTE  
鶴丸 祐輔**

## 5 栄養相談 & 血管状態観察

日頃の生活の中で**栄養**について  
**お困りのことはありませんか？**

減塩をしたいけど薄味は食べた気がしない…、  
たんぱく質をしっかり摂りたいけど  
おすすめのレシピは？



そんな一人ひとりのお悩みに  
**日生薬局の管理栄養士**がアドバイスを行います。  
血管の状態を観察してご自身の**健康状態**を知る、  
「**血管美人**」体験会も合わせて開催！



**講師 日生薬局**  
管理栄養士  
**布施谷 実聡**

**体験会**  
血管美人



## 6 足圧測定(ウォーキング)

マインドフルFITTメディカルウォーク専用インソール  
**歩行動作が未来を変える。!**

正しいバランスをとる為に重要な感覚器官は足裏です。  
足裏の刺激が脳に伝達され、神経伝達が活性化することにより  
体幹が動き、バランスの取れた良い姿勢を作ります。

- 足圧測定
- アドバイス
- マット、インソールの体験及び販売

**うごきのクリニック**  
sports support

**講師** 代表 **後藤 淳一**

新型コロナウイルス  
感染拡大防止への  
ご理解とご協力をお願いします。

- 咳・発熱等の症状がある方、体調が優れない方は、参加をご遠慮ください。
- マスクを着用をおすすめいたします。
- こまめな手洗い、または手指消毒をおすすめいたします。

\*イラストは全てイメージです。