

A0Bup!では、毎月、さまざまな 元気アップにつながるイベントを開催します。

自分のカラダを知ろう！ 体と心のバランス測定会

測定機器で体成分(筋肉量やミネラル量など)バランスや、心の均衡状態を測ります。
健康改善のヒントに活用ください。

シナプソロジーのご案内

世代を超えて、笑顔で、楽しく脳の機能をアップさせましょう！
体験会と普及員養成講座をおこないます。

健康維持には確かな情報！！

健康維持・改善を目的とした栄養・食品・生活習慣・薬等についてのセミナー開催や認証オーガニック・補助食品等の販売をおこないます！

心のサロンで ストレスチェックと心のケア！

今話題の「心のサロン」で、
ストレスチェックとカウンセリングを体験できます。
この機会に心の疲れを解消しましょう！

不眠、冷え症でお悩みの方

健康茶販売と高周波・温熱マットのお試し会をおこないます。高周波・温熱マットに座りながら、体にあった健康茶を飲んで体の芯からポカポカに！

色で地域コミュニケーション！ 色育講座(体験)

色というツールを使って、地域の方々とのコミュニケーションのきっかけづくりをしませんか？

音波でわかる あなたの身体の危険信号！

現役ナースと世界最先端技術メタロンという装置の融合により未病予防アドバイスを行います。

自分らしさを忘れない・・・ 生き生き終活相談

「終活」は終末を自分らしく迎える為の準備です。
人生と向き合い、より良い時間を過ごすためのお手伝いをおこないます。

ストレスに負けない ココロとカラダの健康づくり！

接骨院・介護現場で身体機能の向上を担ってきた経験をもとに、運動を取り入れた心身の健康づくりをおこないます！

暮らしの変化に寄り添う 高齢者の整理収納講座

若い頃とは違う心身の変化に気づき始めたシニア世代に安心・安全な暮らしの環境の整え方をお伝えします。

詳しくは、あおば元気アッププロジェクト HPをご覧ください！

HPIには、
お楽しみ情報も
掲載！



ご家族皆で
お越し下さい！



<http://oichi.org/aobup>



info@oichi.org



045-482-4385

