

心とからだの出張健康相談

リラックスしに是非、お出がけください。健康に関すること、育児に関すること等
支部保健師と産業カウンセラーが対応します。何でもお気軽にどうぞ。

今年の目玉は **アロマテラピー体験** ハンドマッサージつき

日にち	時間	会場
済 8月22日(木)	10:00~16:00	青森市はまなす会館 青森市問屋町1-10-10
9月15日(日)	10:00~16:00	八戸市福祉公民館 八戸市類家4丁目3-1
10月26日(土)	10:00~16:00	十和田市東コミュニティーセンター 十和田市大字三本木字里ノ沢1-240
10月27日(日)	10:00~16:00	五所川原市民学習情報センター 五所川原市字一ツ谷503番地5
11月2日(土)	10:00~16:00	むつ市中央公民館 むつ市大湊浜町13-1
11月9日(土)	10:00~16:00	青森県武道館 弘前市大字豊田2丁目3

アロマ体験コーナー

アロマセラピストによる

- ①アロママッサージ体験
 - ・ハンドマッサージ【無料】
 - ・ヘッド&ショルダータッチケア（予約優先）
 - 【希望者のみ：自己負担500円 先着12名様限定】
- ②アロマで深呼吸

心身の状況に合わせた精油をブレンドしたアロマスティックを作成します。【無料】
- ③セルフケア用アロマクラフト作り【無料】
 - ・アロマスプレー ・トリートメントオイル
 - ・バスソルト

健康測定コーナー

自律神経測定器 マインドビューアで
ストレスチェック！
血管年齢測定 メタボリ先生久々登場
血圧測定 体脂肪測定もあります。



フードモデル
健康に関するリーフレット
ご来場者にはもれなく
健康ポイント200P付与
お持ち帰り用ハーブティ付

健康相談とヘッド&ショルダータッチケアは 予約優先です。

電話で日程の予約をしてください。個人情報厳守します。

〈予約電話番号〉

- ① 017-734-9916 (担当部署の直通ダイヤル)
- ② 017-777-4848 (支部保健師健康相談ダイヤル)

〈予約対応時間〉(月)~(火) 8:30~17:15