

シーズあきばの春の健康イベント!

とき 3月11日(土)・12日(日) 午前9時～午後5時

ところ 当店にて開催



こんにちは! シーズあきばです。当店では皆様の健康をサポートするイベントに力をいれています。
今回のテーマは「**血圧!**」プロのインストラクターが優しく「ここを気をつけて」とアドバイスしてくれます。ぜひ、覚えて帰って習慣にしてください! 寒いときは当店2階で開催しますので、心配せずお気軽にいらしてください。

3月 11日 土

知って
おきたい

寒さが「健康寿命」を左右する!

株式会社LIXILの専門家が分かりやすく教えてくれます! 時間:随時(5分~10分)

「健康寿命」という言葉をご存知ですか? 健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を送れる期間のことです。健康でいるためには、寒暖差の少ない生活がポイントになります。どんな対策が必要なのか、住まいのプロが教えてくれます!



3月 11日 土

健康運動指導士が教える「血圧」を下げるコツ!!

春の訪れを感じつつも朝夕の冷え込みがまだ厳しいです。温度変化は血圧の変動に影響します。日常生活では血圧を急上昇させてしまう行動が多くあります。高血圧やご高齢の方は、そのような動作に注意する必要があります。

時間:9:30~15:30

【血圧を急上昇させる行動】※チェックしてみてください!

- 朝、時間ギリギリまで寝ていて、あわてて飛び起きる
- 朝、急いで駅の階段を上り、電車に飛び乗る
- 気温が低いトイレでいきむ
- 脱衣所の気温が低く、熱めのお風呂に入る
- 興奮して怒ったり、大声を出したりする
- お酒を飲んだ後に、お風呂に入る
- 睡眠不足の状態でも重労働をする
- 冬、外食などで食べ過ぎたまま寒い外へ出る

こんな方法がおすすめです!

【効果的な運動の方法】

- ・有酸素運動
(ウォーキング、サイクリング、水泳)
- ・ラク~ややきついと感じるレベルで動く
- ・呼吸を整え、ゆっくりとストレッチを行う

生活習慣に取り入れるために、無理はしないコツ(まずは週に1回、慣れたら週に3回など)をアドバイスします。ぜひ、お越しください!



3月 12日 日

ツユママの「スラバン」作り

参加料:600円(材料代含む)

今回体験していただくのは「多肉植物」です!
ペットボトルのフタを使って作ります。春らしいですよ~
また、桜のペンダントを販売しますので、お立ち寄りください!

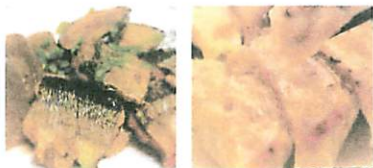


時間:9:30~15:30

3月 11日 12日 土 日

血液サラサラ・簡単レシピ紹介!

高血圧を改善するには食事也很重要です。お家で作れる簡単「血液サラサラ・レシピ」をご紹介します。



1. 青魚の香味焼き
血液サラサラ・免疫カアップ!
2. 納豆餃子
餃子の皮で包み揚げます!
3. ニラポテトサラダ
今お持ちのレンジで作れます。
花粉症の方におすすめ「バナナのフリッター」もご試食いただけます!

時間:9:30~15:30

パナクレール シーズあきば

御宿町新町312 TEL 0470-68-2157