

# いつまでも心も体も健やかに 正しく知り備える 未病と予防 第5回



いきいきと健康的で穏やかな暮らしを送り続けるために、  
今からできることや、無理のない健康法、介護のこと等  
わかりやすくお伝えするイベントを開催します。  
ご家族皆さま、ぜひご参加ください！ Well-being!

2024 2月3日 (土) 8:30-15:00 **ぜんぶ参加無料**

## 特別講演

裏面に内容の詳細を掲載しています。ぜひご覧ください。

申込不要

8:30-10:00

ルネサンス 朝活セミナー ベーシックエクササイズ  
※ ビナガーデンズパーチ9階のルネサンスへ直接お越しください。

## 体験・相談コーナー

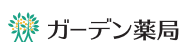
11:00-15:00

ご自由にご体験・ご相談頂けます。

健康測定



体組成計測定 / お薬相談  
腸活相談



脳年齢測定



体力測定



腸活食 試食



介護施設食試食 / 姿勢分析



## ACCESS

海老名駅より徒歩1分

ビナガーデンズパーチ6階

※「朝こそ動いて燃やそう リズミックエクササイズ」は9階

海老名市めぐみ町3-1

<https://vinaclinics.com/>

☎046-240-1868



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



## Pick up! 内容のご紹介



講演 ルネサンス 朝活セミナー ベーシックエクササイズ

start **8:30**

presented by  **RENAISSANCE**

今年こそ運動をはじめたい。運動の必要性は感じているけど何をやれば良いかわからない。そんな方に必見！ルネサンストレーナーが基本的なエクササイズをご紹介します。ぜひご参加ください。

セミナー 30分／エクササイズ（ストレッチ、自重トレーニング）45分／質疑応答 15分

体験 「腸活食」 試食

presented by **PRIME CARE 東京**

大手老舗百貨店で取り扱われている今話題の**プライムオリゴ**を使用した、おいしい料理を試食できます。プライムオリゴの主成分であるガラクトオリゴ糖は、善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。

さらに、このプライムオリゴは、トクホ（特定保健用食品）も取得しています。腸活で、スッキリ快腸な毎日を過ごしてみませんか？ぜひご参加ください！

体験 「介護施設食」 試食

presented by  **SOMPO ケア**

ご入居されている方の健康支援に繋がるように 1 食 1 食が美味しく、楽しみなお食事であることをコンセプトとしています。通常のお食事以外にも、豊富な食事形態のラインナップをご用意し、満足度 UP に努めています。

びなウェルレクチャークラス

お知らせ

**腸から若々しく！腸内フローラセミナー**

講師：(株)サイキンソー 管理栄養士 志田結

「お腹の調子が不安定」「やせにくい」「体調を崩しやすい」…こんなお悩み、実はすべて腸内フローラに原因があるかもしれません。いつまでも若々しく元気に過ごすための秘訣「腸活」のコツや腸内フローラ検査についてご紹介いたします。

- ◇日 時 2024 年 2 月 3 日（土）10:30～11:00
- ◇場 所 カラダテラス海老名（ビナガーデンズパーチ7階）
- ◇対象者 18 歳以上の海老名市内在住者



参加費無料！お申込は 1/8(日)～1/29(日)迄、電話または直接びなウェルへお問合せください。



☎046-204-4560