

参加無料

Look on the Bright Side～良いほうに目を向けよう～

# ウェルビーイング・フェア

日程：11月7日（火）～9日（木）

時間：10時～13時30分

場所：岩姫ラウンジ

イベントに参加してスタンプを10ポイント貯めると景品がもらえる！  
タイムスケジュール、スタンプラリーは裏面をご覧ください

## 『美姿勢になるヨガ』

講師：日本ヨガ連盟 佐々木舞子先生

11/7（火）  
12:10～12:40

## 『ハンドマッサージ』 ※ 短大石川正子先生ゼミ協賛

11/8（水）12:20～12:50  
11/9（木）12:10～12:40



## 11/8（水）・9（木）『アルコールパッチテスト』

※限定100セット

①12:10～ ②12:20～ ③12:30～

## 『AEDに触ってみよう』

※ セコム（株）協賛

期間中10:30～  
及び人数が揃い次第随時

## セルフチェック コーナー

## 製作 コーナー

BMI  
血圧

健康・美容チェック

AGEs

野菜足りてる？

ベジチェック

盛岡大学生協 協賛

アロマスプレー

現物は持ち帰りOK  
(数に限りがあります)

お問い合わせ

盛岡大学ウェルネスセンター

TEL：019-601-3091

URL：<http://wellness.morioka-u.ac.jp>

## タイムスケジュール

	11/7 (火)	11/8 (水)	11/9 (木)
10:00	※フリータイム		
	10:30~ 「AEDに 触ってみよう」	10:30~ 「AEDに触ってみよう」	10:30~ 「AEDに触ってみよう」
昼休み	12:10~ 12:40 「美姿勢にな るヨガ」	12:20~ 12:50 「ハンド マッサージ」	12:10~ 12:40 「アルコール パッチテスト」 ①12:10 ②12:20 ③12:30
12:50 13:30	※フリータイム		
<p>※フリータイムも出入り自由です、スタッフとお話したり、各種測定やスプレー作りなどできます。</p> <p>※セルフチェックコーナーのBMI・血圧測定、AGEs測定、ベジチェック、および製作コーナーのアロマスプレー作りは、イベント期間中いつでも実施できます。</p>			

**スタンプラリーで合計10ポイント貯めると景品がもらえる！**

↓↓↓ **参加したらスタンプを押してね** ↓↓↓

美姿勢になるヨガ		ハンドマッサージ		AEDに 触れてみよう
<b>6</b> ポイント		<b>6</b> ポイント		<b>3</b> ポイント
アルコール パッチテスト	BMI・血圧	AGEs	ベジチェック	アロマ スプレー
<b>2</b> ポイント	<b>1</b> ポイント	<b>1</b> ポイント	<b>1</b> ポイント	<b>1</b> ポイント