

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

令和6年7月2(火) 3(水) 4(木)

会場：D校舎1階 岩姫ラウンジ ほか

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

『**ハンドマッサージ**』 ※ 岩姫ラウンジ
盛岡大学短期大学部幼児教育科 教授 石川正子先生ゼミ協賛



7/2(火) 11:00～12:30
7/3(水) 11:00～12:30

大好評

『**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

『**からだ整うピラティス**』

講師：盛岡大学文学部児童教育学科 准教授 塩谷彩花先生

スッキリ

快眠

美姿勢

You made it!

7/4(木)

① 14:30～15:30 (D101教室)

定員各15名

② 17:50～18:50 (岩姫ラウンジ)

※予約はこちらから



動きやすい服装。タオル、飲み物は各自ご用意ください。

NEW

特別企画
『わたしの幸せ』
短冊コーナーあります



製作コーナー

アロマスプレー

現物は持ち帰りOK
(数に限りがあります)

セルフチェックコーナー

BMI/血圧測定, AGEs(健康美容)

野菜足りてる?

ベジチェック

野菜ジュースや食堂の
小鉢券がもらえる!

盛岡大学生協 協賛

お問い合わせ

盛岡大学ウェルネスセンター

TEL : 019-601-3091

URL : <https://wellness.morioka-u.ac.jp>

タイムスケジュール

	7/2 (火)	7/3 (水)	7/4 (木)
岩姫ラウンジ	※フリータイム 10:30~随時「AEDに触ってみよう」 いざという時、命を救えるよう使い方を確認しましょう		
	11:00~12:30 「ハンドマッサージ」	/	
	※フリータイム 13:30終了		
D101教室	/		14:30~15:30 「からだ整うピラティス」
岩姫ラウンジ	/		17:50~18:50 「からだ整うピラティス」

※期間中、岩姫ラウンジ「セルフチェックコーナー」でBMI/血圧測定、AGEs測定(美容健康チェック)、ベジチェック、「製作コーナー」でアロマスプレー作りができます。

★特別企画「わたしの幸せ」ポスター製作をします。短冊に書いて貼りましょう!

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 ↓↓↓

ハンドマッサージ	ピラティス		短冊を書こう
5 ポイント	5 ポイント		3 ポイント
AED	AGEs	BMI・血圧	アロマスプレー
5 ポイント	2 ポイント	2 ポイント	3 ポイント