

5 周年記念イベント開催!!

みなさまのおかげで5周年 ★★★★★

まちの健康研究所「あ・し・た」



10/5 SAT 子どもも大人も楽しめる講演&イベント 「健康Day」開催

[会場] 受付開始/10:00より [ご予約不要]
三井ガーデンホテル柏の葉 2F
柏の葉カンファレンスセンター

入場無料
「あ・し・た」会員募集中
期間中「あ・し・た」
会員にご入会いた
だいた方には、ステ
キなプレゼントをご
用意しています。
ぜひご入会下さい。

年齢・性別を問わず、健康的な毎日のためになる講演と、様々な体験ブースをご用意しました。
※講演視聴席は70席をご用意しております。先着順とさせていただきますので予めご了承ください。

講演1 / 10:30~11:15

「お口のいろんな機能を知っていますか？」康本先生
その身につけ方と維持の方法を伝授します。

柏の葉総合歯科・小児歯科 院長

講演2 / 11:30~12:00

三二講演「血のめぐりと凝り・痛み」宮原研究員

花王株式会社 パーソナルヘルスケア研究所

講演3 / 13:00~13:45

「忙しいパママのためになる快眠講座」石川先生

大塚製薬株式会社 博士 (スポーツ健康科学)

講演4 / 14:00~14:45

「脳がもっと健康になる食生活の提案」久恒先生

東京大学 大学院新領域創成科学研究科 准教授

講演5 / 15:00~15:45

「美しいウォーキングで日々も美しく」山内先生

慶應義塾大学 体育研究所教授

住友生命 Vitality 協賛



バイタリティパークコンテンツ

ZOO BIKE

がやってくる!

同時に当日

柏の葉パークランの

登録も行えます。

柏の葉総合歯科 & 花王 協賛 [よくばり測定体験ブース] をご用意!

○舌圧 ○咀嚼能力 ○握力 ○脳年齢 ○骨密度 ○血圧
○血管年齢 ○敏捷性 ○歩行能力 ○反応時間 他、ご用意!

楽しさ
いっぱい!
来てみて
ください!

9/30 MON ~ 10/4 FRI 「あ・し・た」 5周年記念 健康Week!!

平日にも楽しいイベントをご用意しました♪ 詳しくは裏面をご覧ください!!

tel.04-7197-7713 www.ast-lab.jp mail:info@ast-lab.jp

まちの健康研究所「あ・し・た」

〒277-8518千葉県柏市若柴178-4 ららぽーと柏の葉 北館3F

「あ・し・た」5周年記念 健康Week!! / イベント一覽

受講・入場無料 | 「あ・し・た」会員募集中

期間中「あ・し・た」会員にご入会いただいた方には、ステキなプレゼントをご用意しています。ぜひご入会下さい。今後さまざまな楽しいイベント情報をご案内いたします。

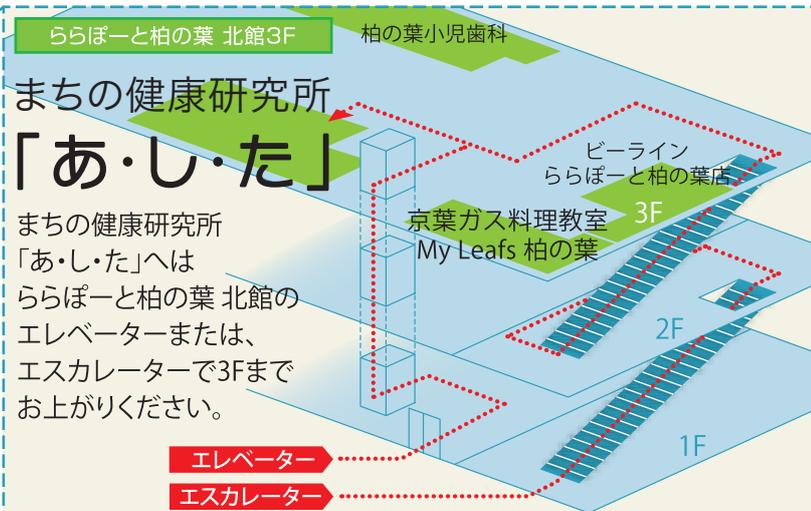
9/30 (月)	10/1 (火)	10/2 (水)	10/3 (木)	10/4 (金)
<p>子育てママのためのメイクセミナー by花王 簡単に効果的なスキンケアと顔立ちや骨格に合う好印象メイクで、キレイなママに! たまには自分のために時間を使ってみませんか。 ※敏感肌の方は見学のみ、もしくは普段お使いの化粧品をお持ちいただいで構いません。 ※託児スペースをご用意しています。おもちゃはご持参ください。</p> <p>午前の部 9:30~11:00 午後の部 13:00~14:30 定員/事前予約制 各30名 会場/KOIL 6階 サロン ★ご存知ない方は「あ・し・た」にお越しください。ご案内いたします。</p>	<p>子どもやシニアにやさしい洗髪講座 by花王 子どもの洗髪や一人洗い、シニアの洗髪のお悩みに答え、泡によるやさしい洗髪を体験! 10:00~12:00 定員/30分毎の 事前予約制 32名 会場/「あ・し・た」前</p> <p>内臓脂肪測定 +講演会 by花王 健康の判断基準のひとつとなる内臓脂肪測定と、生活習慣病予防を基準とした講演会を行います。「ちょっと気になっている方」は、ぜひご参加ください。 13:00~14:00 定員/15分毎の 事前予約制 16名 講演会 14:00~15:00 定員/事前予約制 20名 会場/「あ・し・た」</p>	<p>誰でも簡単! ヘアスタイリングセミナー by花王 スタylingのコツや髪質に適したstyling剤選びをアドバイスさせていただきます。 13:00~17:30 定員/30分毎の 事前予約制 45名 会場/「あ・し・た」前</p> <p>母と子どものための 歯科保健指導 by花王 お子さんの歯磨きの仕方など、お母さんの立場で歯科衛生士がアドバイスいたします。 13:00~16:30 定員/10分毎の 事前予約制 21名 会場/「あ・し・た」</p>	<p>白髪メンテナンス 紹介・相談会 by花王 100%天然由来「黒髪メラニンのもと」だけで染める白髪ケア「リライズ」をご紹介します。 10:00~12:00 定員/30分毎の 事前予約制 32名 会場/「あ・し・た」前</p> <p>料理教室「もっと野菜を食べよう!~発酵食品を使って~」 by 料理研究家大瀬先生 大瀬先生の料理教室と楽しい試食会。メインは塩麹豆腐ハンバーグの野菜あんかけです。雪印ビーンスターク社提供、「プラチナミルク」を使ったスペシャルメニューも! 午前の部 10:30~12:00 午後の部 14:30~16:00 定員/事前予約制 各16名 会場/京葉ガス料理教室 My Leaves 柏の葉 (「あ・し・た」のとなり)</p>	<p>大人女性のヘアスタイリング & 地肌ケア講座 by花王 大人の髪のためのふっくらスタイリング & 地肌ケアをアドバイスさせていただきます。 10:00~12:00 定員/30分毎の 事前予約制 20名 会場/「あ・し・た」前</p> <p>ミニ講座「筋肉をほぐして痛みと上手につきあう」 by 理学療法士阿部先生 関節などの痛みと上手につきあい方を理学療法士の阿部先生にお話しいただきます。 13:30~15:00 定員/先着 20名 会場/「あ・し・た」</p>

ご予約は「あ・し・た」tel.04-7197-7713まで 受付時間/平日10:00~14:00 土日祝日10:00~18:00

※各イベントは先着順・定員となり次第締め切りとさせていただきますので、予めご了承ください。

9/30 (月) ~ 10/4 (金) の間は、「あ・し・た」で骨密度測定も行っています。皆様お気軽にご来場ください。

「あ・し・た」と「柏の葉カンファレンスセンター」 2つイベントの会場案内図はこちら!



まちの健康研究所「あ・し・た」

〒277-8518 千葉県柏市若柴178-4
 ららぽーと柏の葉 北館3F

○基本利用料無料 ○休館日/年末年始 ○営業時間/10:00~18:00

tel.04-7197-7713

www.ast-lab.jp
 mail:info@ast-lab.jp



※掲載のイベント内容は、各社の都合等により変更となる場合がございます。予めご了承ください。