

あなたと一緒に健康づくり



タスケアステーション プログラム内容



運転技能向上トレーニング いきいき脳体操

運転で大切な脳機能の前頭前野をトレーニングすることで、危険察知能力やそれを回避するための判断力を向上させ、高齢者ドライバーの事故を防ぐことを目的としています。

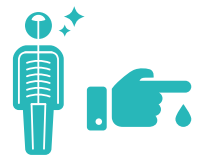


テレビを使った全部で6種類の脳トレゲーム ●運転技能向上ゲーム ●脳のトレーニングゲーム

時間：1回3～5分

短時間でできる 健康測定会

健康リスクの低減を目指すヘルスチェックと、アルツハイマー型認知症の早期発見のためのプログラム。病気予防のために、日頃からの健康チェックと脳機能向上トレーニングがとても重要です。



●血圧チェック ●体組成チェック ●ストレスチェック ●物忘れ相談プログラム

自宅でもできる脳活性化メソッド シナプソロジー体験

笑顔で、楽しく脳の機能をアップ!!
脳に適度な刺激を与え、活性化を図るエクササイズとなります。



時間：1回10～20分

<効果>1.注意機能、判断力の向上 2.認知機能(記憶力・思考力・言語能力)の向上 3.リフレッシュ 4.抑うつ感、倦怠感の低下

無理なく楽しく健康体操 いきいき百歳体操

重りを使った筋力アップトレーニングです。重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座って行います。

時間：1回30分

<効果>筋力がつくことによって、体が軽くなり動くことが楽になります。また転倒しにくい体になるため、骨折などで寝たきりになることを防ぎます。



管理栄養士による 無料栄養相談

日々の食事を見直すことで
生活習慣病の予防と改善ができます!

ダイエットの
相談も受付中



健康・お薬のアドバイス

お薬や健康食品などのお困りごとや
疑問に答え、アドバイスをさせて
いただきます。(お薬手帳を持参ください)



卓球について

●利用可能時間 / 9:00～18:00
●定休日 / 日曜・祝日

1人 / 30分

●ラケット2本
●ボール2個貸出

200円



身近な健康ステーション

山口薬局 大町店

お気軽に
お立ち寄りください。



福島県郡山市大町2丁目15-2

TEL.024-939-2929

■営業時間 9:00～18:00
■休業日 日・祝祭日

山口薬品 サポート

