

毎日の生活を見直して延ばそう健康寿命!

健康促進 Day



10/19(土) ▶ 10/20(日) 10:00 ▶ 16:00

みんなで体を動かそう!

運動で体も心もリフレッシュ!

- 1F サンホールステージ
- フィットネスインストラクター
介護予防運動指導員
和島 知己 氏

13:00
▼
14:00



歩いて体づくり! ウォークラリー

■1F サンホール ■提供/みちのくコカ・コーラボトリング

サンロード青森館内に設置された
チェックポイントを目指してウォーキング!
歩いた距離に応じて、
特定保健用食品「からだすこやか茶W」や
「アクエリアス SPARKLING」をプレゼント!

各日先着
300名
限定



【受付時間】14:00~15:30

【景品引換最終時間】16:00

短距離コース

目安500m・からだすこやか茶W...1本

長距離コース

1km・からだすこやか茶W...1本+アクエリアス SPARKLING...1本

※チェックポイントは決められた順番に回ってください。
※出来るだけ階段を使うことによって運動量が増えます。

気付くことから始めよう!

健康・食相談

■1F サンホール

- ・お口のお悩み相談
- ・歯みがき指導
青森県歯科衛生士会 青森支部
- ・栄養相談/青森県栄養士会
- ・ベジチェック・認知機能チェック
青森市立浪岡病院(19日のみ)
- ・血管年齢測定/明治安田生命
- ・足型測定・靴の正しい履き方講座/ハシブン9.2
- ・血流測定・ルテイン測定/キクヤメガネ
- ・健康資料配布/青森県総合健診センター
- ・健康情報提供/青森県(19日のみ)
- ・お薬と健康相談会/青森市薬剤師会(20日のみ)



献血バスがやってくる!

- 10/19(土)
- 1F 西中央出入口付近
- 10:00~11:45・13:00~16:00
- 青森赤十字血液センター



RAB学苑・無料体験会

週末リラックス! 体が硬い方のためのヨガ



「私は体が硬いからヨガは無理!」
そう思いませんか?心配ご無用!
体が硬いからこそヨガの効果が出やすい
のです。
呼吸法と優しいポーズで、どなたでも
出来るヨガです。初めての方大歓迎!
小学生から参加OKです。

- 【日 時】10/19(土) 10:30~11:30
- 【会 場】3F カルチャーセンター RAB学苑 体育教室
- 【定 員】先着10名限定(小学生以上)
- 【講 師】IYPF公認ヨガインストラクター 工藤 富士子 氏
- 【受 付】10/18(金)より3階RAB学苑にて受付(お電話またはご来店下さい)
- 【ご予約】017-723-1341(10時~20時まで)
- 【持ち物】動きやすい服装、飲料水、タオル、ヨガマット(無料貸出可)

体験
無料

ステンレスジュエリー《vie》
 金属アレルギーの心配がほとんど無い医療用ステンレスを使用。「サビ」にくく硬くキズが付きにくい特徴を持っています。

上: ¥9,350 下: ¥5,500

1F・丸啓 TEL.017-723-1235

たくさん食べておいしいお茶、健康茶を飲もう!

国産はとむぎ茶(28T.B) 1,404円→**1,124円**
 キャバロン茶(24T.B) 1,404円→**1,124円**【期間】期間:10/20(日)~10/26(土)

1F・お茶・茶器 つしま清香園 TEL.017-721-1540

秋のおでかけに「前掛けサングラス」
 行楽の秋!運動の秋!日差しや紫外線から目を守って思いっきり楽しもう!

「前掛けサングラスRIG UP」
20%OFF
 【期間】10/18(金)~10/20(日)

1F・キクヤマガネ TEL.017-776-2223

おうちで温泉気分♪ 体の内側から健康になろう!!

お風呂用テラヘルツ ¥6,380
 ヒマラヤ岩塩... ¥990

1F・天然石・和雑貨 轟神(ライジン) TEL.017-757-9335

お腹に貼るカイロ
 衣服の上に貼る温活フェムケア ¥550(3個入り)

一日の足の疲れをリフレッシュ 足ぶるぶる ¥2,750

2F・アクセサリ・雑貨 ラ・クレール TEL.017-763-4260

パジャマフェア~健康は睡眠から
ツモリチサト オリジナルポーチ
 ワコールパジャマご購入の方へプレゼント!!
 ※数に限りがございます。
 【期間】10/18(金)~10/31(木)

2F・ワコールショップ ラポール TEL.017-777-3595

SHOP NEWS

サンマルクホットサンド トリュフ香る
ごろっと北海道産ポテトと粗挽きウィンナー
 旨みが広がるジューシーなウィンナーと、ほくほくの北海道産ポテトをごろっと大きくカットしました。口の中にほんのり広がるトリュフの芳醇な香りをご堪能ください。

1F・サンマルクカフェ TEL.017-721-4309

インドネシアの納豆!?
 ハラル料理が中心なインドネシアの伝統的なお惣菜、テンペレゴン。お肉の代用品であり、たんぱく質がたっぷり含まれています。原材料は大豆なので、ベジタリアンの方にも好まれています。

テンペレゴン... ¥605

1F・ワルンマタハリ TEL.017-718-8782

体にフィットするので、ウォーキングのお供に最適

BEAMS DESIGN
 ウエストポーチ... ¥7,480円

1F・レーヴルモリタ TEL.017-731-1210

韓国の食品・お菓子・飲料
どれでも 10%OFF
 ※セール品とセット品は対象外

1F・韓流ショップ LADY(レイティ) TEL.017-764-0133

内側ふわっふわっ 外がつるつるっ!!
 着ごこちバツグンのジャケットです。

秋の感謝祭
秋物一部 50%OFF コーナー設置
 【期間】10/20(日)まで ※画像はイメージです

2F・子供服&ベビーショップ まま TEL.017-722-3614

8のつく日
パンツ全品 10%OFF
 ※10/18(金)限定

2F・BELLUNA TEL.017-732-3461

ハッピーハニーキャンペーン
3,000円以上のお買上げで お買物券プレゼント!!
 おまとめ買いすればするほどもらえちゃう!

【期間】10/19(土)~10/25(金)

2F・Honeys TEL.017-718-5515

ウォーキングにもおすすめ!

帽子... ¥1,100~
 撥水加工付 ボディーショルダーバッグ ¥2,530
 多ポケットリュック... ¥2,750

2F・ZAKANAKA(サカナカ) TEL.080-4316-6945

バスタイムがもっと楽しくなる♪
 その日の気分で効能・香りを選べる入浴剤 贈り物としても最適!

2F・アメリカ屋 TEL.017-775-2682

高価買取実施中!!
 金・プラチナ・宝石・ブランド品 時計・お酒など
査定は1点から無料!
 破損している・保証書がない・付属品がないなどどんな状態のお品物も大歓迎です。

3F・買取専門店 さすがや TEL.017-718-2702

ハロウィン お菓子のすくいどり大会!
10月27日(日) 2F/ラッシュド・ヴァン前特設会場 10:00~17:00【お一人様1回限り】

《対象》1000円以上お買上げのレシートを持参の小学生以下のお子様
 《対象レシート》サンロード青森全館(イオン青森店含む)

先着 **300名** 限定

※詳しくは館内ポスターをご確認ください。

入会金不要! 秋のおススメ1日講座ご案内

日本酒テイスティング講座
 日本酒の基礎知識とテイスティングのレクチャーを初心者向けに行います。今回は、秋の「ひやおろし」や「新酒」数種類を飲み比べながら、ラベルの読み方や、お酒の特徴のつかみ方を習う日本酒テイスティング講座です。飲みながら楽しく日本酒のお話をしましょう。

◆日時: 10/30(水)18:30~20:00 ◆対象: 一般男女
 ◆講師: かめや酒店 店長 伊藤恵
 ◆参加費: 3,443円

マットピラテス
 マットピラテスは自分の体重を負荷として使う自重トレーニングです。動きが緩やかなため幅広い年代で行なわれています。コツをつかむと手軽に続ける事が出来ます。体幹を引き締めるコツ、身体全体のバランスを整えるコツを掴んで無理なく持続出来るようになります。

◆日時: 11/3(日)13:00~14:00 ◆対象: 一般男女
 ◆講師: PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美
 ◆参加費: 1,793円

赤とグリーンと木の葉のクリスマスアレンジ
 真っ赤なローズとグリーンをメインに、コットンや数種類の木の葉を飾り付けて作ります。また、テーブル等に置いて飾るだけでなく花器に紐を通して壁掛け用として飾ることもできます。プリザーブドフラワーが初めての方でも楽しく作れるアレンジです。今年のクリスマスはお花で楽しみましょう。

◆日時: 11/6(水)10:30~12:30 ◆対象: 一般男女
 ◆講師: プリザーブドフラワー FLEURIR 主宰 いちのへみほ
 ◆参加費: 5,423円

ツボ(経絡)で体を整える ゆったりセラピーヨガ
 ツボ(経絡)を整えることで呼吸も整い、内臓機能を高め、凝りや冷え性、むくみなどの不調も解消。筋膜リリースも取り入れてケガの予防、骨盤や肩甲骨も正しい位置に整い、姿勢も改善します。ゆったり自分の身体をケアしましょう。

◆日時: 11/9(日)10:30~11:30 ◆対象: 女性限定
 ◆講師: 日本筋膜リリース運動協会認定セラピスト 長内今日子
 ◆参加費: 1,793円

お家でかんたんお味噌づくり
 手づくりお味噌は、なんといっても自分で作るという事で愛情たっぷり!安心・安全。初めての方が陥る失敗(寝かせている間にカビが発生したり)や、天地返しタイミングは?どんな状態になったら食べごろ?など様々な疑問にもお答えします。

◆日時: 11/12(土)13:00~15:00 ◆対象: 一般男女
 ◆講師: 菜膳インストラクター 対馬佳美
 ◆参加費: 4,323円※持ち帰り味噌500g(容器付き)

引き寄せの法則・誘導瞑想 マインドフルネス
 マインドフルネスは、心を落ち着かせ、脳を休める最高の浄化法です。たった10分間の何ももしない時間を体験する。そのままの服で、イスに座って楽にできます。この頃集中力がなくなってきた...もっと強いメンタルが欲しい...。イライラせず広い視点を持ちたい...。そんなあなたも始めてみませんか?

◆日時: 11/15(金)19:00~20:00 ◆対象: 一般男女
 ◆講師: ヨガインストラクター 相馬かほる
 ◆参加費: 1,903円

クリニック営業案内

水曜休診 歯科一般・小児歯科・歯周病治療・インプラント・審美歯科

4F おさり歯科サンロードクリニック
 TEL.017-732-1822 ※土曜午後/14時~17時

診療時間	日・祝	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	○	休	○	○	○
14:30~18:00	休	○	○	休	○	○	○

火曜・水曜休診 完全予約制 コンタクトレンズ外来

4F 青森東方クリニック TEL.017-777-9100

診療受付時間	日	月	火	水	木	金	土
10:00~12:40	○	○	休	休	○	○	○
14:00~15:50	—	○	休	休	○	○	○
14:00~16:50	○	—	休	休	—	—	—
16:30~17:50	—	○	休	休	○	○	○

shopping town **SUNROAD** ショッピングタウン サンロード青森

〒030-8533 青森市緑3丁目9-2 TEL.017-722-8111

営業時間のご案内

- サンロード青森専門店街...10:00~20:00
- 3F飲食店街...21:00まで営業
- イオン食品売場...8:00~22:00
- 簡易郵便局...9:00~16:00
- ※土・日・祝・年末年始(12/31~1/3)休業

すべての表示価格は消費税を含んだ価格です。

3F RAB学苑 ☎017-723-1341

【受付時間】平日/10時~20時 土曜日/10時~18時【日曜・祝日 休業】

●チラシ掲載の時点で満員の場合がございます。 ●事前のお申し込みが必要です。まずはお電話をください。