

「あるく・しゃべる・たべる」で、
健康なあしたをつくる参加型の健康づくり拠点。

あるく



いつまでも元気に
からだを動かしましょう。

たべる



食べ物に関する正しい知識を
身につけましょう。

しゃべる



いろいろな人とコミュニケーションをとりましょう。

より良い自分を発見するための“健康づくり”。

人生が変わるための、今よりもっと人生を楽しむための健康へ。

誰しも健康を損なってしまうと生き方は制限されてしまいます。しかし、不健康を克服することで人生が輝いて見えてくることもあるのです。

たとえ今は健康だとしても、数年後、数十年後を考えれば今から取り組むべきことがあります。「あ・し・た」が目指すのは、人生をより豊かにするための健康です。

健康づくりは、仲間づくりから。

一人で健康に取り組もうとしても、どうしても限界を感じてしまうもの。仲間と一緒にだからこそ実現できる健康というものがあります。また、もっと前に教えて欲しかったというような健康テクニクもあります。頭ではわかっているけれど実行・継続できない健康を、仲間をつくることで実現できるものにしましょう。

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

子どもも大人も楽しめる、参加型の健康づくり拠点。



施設写真(2014年6月撮影)

まちの健康研究所「あ・し・た」は、東京大学と企業の協力によって誕生した、まちの健康づくり拠点です。施設内にはそれぞれ5つのテーマで健康を追求したブースをご用意。おなかに赤ちゃんのいるお母さんから、小さなお子さん、お年寄りの方まで、どの年代にも役に立つ健康のコツをご提供します。また、健康に関する各種イベントも開催いたします。基本利用料は無料。お友達と、ご家族と、何度でもお気軽にご利用ください。

ららぽーと柏の葉 北館3F「街のすこやかステーション」内に誕生。



①全体説明

施設全体のご説明をはじめ、地域活動やイベントなど各種情報を掲載いたします。

②サロン

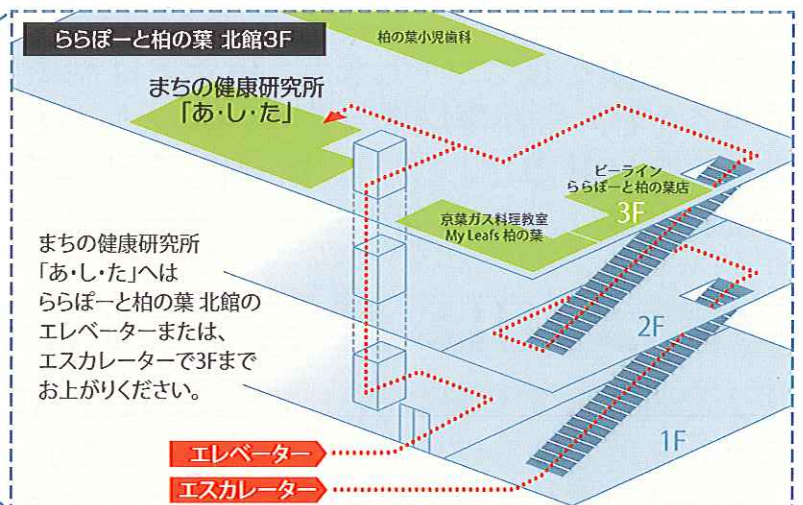
ゆっくりと座って健康情報を学んだり、お友達と会話できるサロン。各種イベントもこのサロンで行われます。

③テーマ別ブース

食・栄養、口腔、歩行、美容、介護予防。それぞれのテーマから健康を追求する5つのブースをご用意しました。

④計測機器

専門的な計測機器をご用意。からだの様々な状態を測れます。



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 mail:info@ast-lab.jp