

## 1アクションからはじめよう。 ウェルネス何する？in 無印良品

タベル



『国産野菜100%ジュース』  
試食会

国産野菜をこだわって使用した、『国産野菜100%ジュース』シリーズをお試しいただけます。

■時間

①12:00～13:00

②14:00～16:00



ウゴク



肩こり解消ストレッチ&筋トレ 体験



健康づくりセンター指導員が来店し、首や肩周辺の筋肉を適度に「伸ばし」・「鍛える」ことで、肩こりを解消する簡単な運動を予約制で実施いたします。

■時間：①13:00 ②15:00

(各回20分+希望者は握力、片足立ち測定)

■定員：各回6名 ※予約可



トノエル



スキンケアお試し会

無印良品のヘルス&ビューティーアドバイザーによる、スキンケアのお試し実施。

■時間

13:00～16:00



無印良品インテリアアドバイザーによる  
『マットレス診断』

インテリアアドバイザーが一人ひとりのお体に合ったマットレスをご提案いたします。

①13:00②14:00

③15:00④16:00

各回30分

6階家具売り場



※予約可

ハカル



握力計・片脚立ちで筋力&  
バランスを測定しよう

全身の筋力の指標となる「握力」とバランス感覚を測る「片足立ち」を測定し、ご希望の方には簡単な運動のアドバイスをを行います。

■11:00～17:00

(※13:00～15:00の30分はストレッチ予約の方限定)

■対象年齢：18歳以上

※ぬぎやすい靴でお越しください。



『ベジチェック』で  
野菜摂取量をはかろう

手のひらをセンサーにあてて約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器『ベジチェック』体験。

■時間

11:00～17:00



札幌市では、「ウェルネス何スル？」を合言葉に、「健康」をもっと楽しく身近にして、今より少しでも健康的に行動する市民の皆さんを応援しています！10月は土曜日におかいものついでに1アクションをおこせるイベントを開催します。

# 2025.10.11(土) 11:00 ▶ 17:00

◆参加無料

無印良品札幌パルコ 5階 MUJI Salon : (011)-218-5268



無印良品札幌パルコ  
instagram

主催：無印良品札幌パルコ、札幌市 協力：健康づくりセンター