

# 健康サポート薬局 情報発信の取組み

## スマート ライフロング プログラム

### 健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2022 年 3 月 7 日

申請企業名	薬樹株式会社												
開催店舗名	薬樹薬局 船橋金杉2号店												
店舗住所	千葉県船橋市金杉一丁目20番23号												
催事名	薬樹オンライン講座 6か月で健康なカラダ目指しませんか？⑤												
開催日	2022年2月12日												
催事内容	<p>全6回中、今回で5回目のオンライン開催を迎えました。「健康なカラダづくり」だけに留まらず講座を通じて参加者同士の距離が縮まり仲良くなっているご様子で、楽しく講座を実施することができました。</p>												
活動写真	 <p><b>薬樹 オンライン講座+体成分分析</b></p> <h3>6カ月で健康なカラダ目指しませんか？</h3> <p>「運動始めたいけど1人では続かないな...」という運動不足の方必見！ 管理栄養士が自宅で無理なく続けられる運動やお食事についてご紹介します。様々な地域の方と共に楽しくカラダを動かして、理想のカラダを目指しませんか？</p> <table border="1"> <tr> <td>自分のカラダを知ろう！ 10月9日(土) 15:00～16:00</td> <td>体成分分析 目安：受付～10月9日</td> </tr> <tr> <td colspan="2">運動の基本 姿勢づくり～心もカラダもすっきり～ 11月13日(土) 15:00～16:00</td> </tr> <tr> <td>お食事の基本～フレイル予防と筋肉維持～ 12月11日(土) 15:00～16:00</td> <td>体成分分析 目安：11月13日～12月11日</td> </tr> <tr> <td colspan="2">今日からできる！筋トレ（初級編） 1月15日(土) 15:00～16:00</td> </tr> <tr> <td colspan="2">未来の自分を元気に保とう～低栄養予防～ 2月12日(土) 15:00～16:00</td> </tr> <tr> <td>最終回！これであなたも健康に！ 3月12日(土) 15:00～16:00</td> <td>体成分分析 目安：2月12日～3月12日</td> </tr> </table> <p><b>参加費 3,000円</b> 講座全6回+体成分分析3回のコースとなります。</p> <p><b>参加方法 予約制</b> 参加ご希望の方は下記薬局までお問合せください。定員になり次第受付を終了いたします。</p> <p><b>店舗情報</b></p>	自分のカラダを知ろう！ 10月9日(土) 15:00～16:00	体成分分析 目安：受付～10月9日	運動の基本 姿勢づくり～心もカラダもすっきり～ 11月13日(土) 15:00～16:00		お食事の基本～フレイル予防と筋肉維持～ 12月11日(土) 15:00～16:00	体成分分析 目安：11月13日～12月11日	今日からできる！筋トレ（初級編） 1月15日(土) 15:00～16:00		未来の自分を元気に保とう～低栄養予防～ 2月12日(土) 15:00～16:00		最終回！これであなたも健康に！ 3月12日(土) 15:00～16:00	体成分分析 目安：2月12日～3月12日
自分のカラダを知ろう！ 10月9日(土) 15:00～16:00	体成分分析 目安：受付～10月9日												
運動の基本 姿勢づくり～心もカラダもすっきり～ 11月13日(土) 15:00～16:00													
お食事の基本～フレイル予防と筋肉維持～ 12月11日(土) 15:00～16:00	体成分分析 目安：11月13日～12月11日												
今日からできる！筋トレ（初級編） 1月15日(土) 15:00～16:00													
未来の自分を元気に保とう～低栄養予防～ 2月12日(土) 15:00～16:00													
最終回！これであなたも健康に！ 3月12日(土) 15:00～16:00	体成分分析 目安：2月12日～3月12日												