

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: 2024 年 4 月 8 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	メディカル・ウォーキング
開催日	2024年3月26日
催事内容	<p>メディカル・ウォーキングを開催しました。</p> <p>今のご自身の食生活・運動習慣を顧みながら講座を聞いてくださいました。</p>

活動写真

The poster is titled "健ナビ大学で楽しく学ぼう" (Let's learn happily at Health Navigation University). The main event is "メディカル・ウォーキング" (Medical Walking). It describes the event as a scientific health advancement method based on medicine and nutrition, aimed at improving walking habits. It lists target audiences: those with no exercise habits, those who want to exercise but can't start, those who find it hard to continue alone, and those who don't feel the benefits of walking. The event is on March 26th (Tuesday) from 14:00 to 16:00. The fee is 500 yen. Participants should bring comfortable clothing, shoes, drinks, towels, and a pedometer. The poster also includes a timeline of the 2-hour event: 1. Measurement (30 min), 2. Lecture (40 min), and 3. Warm-up + Walking (105 min). The measurement part includes blood pressure, weight, and steps. The lecture covers walking points and diet. The walking part includes interval walking and speed measurement. Photos show participants at the measurement station, listening to the lecture, and walking outdoors.