

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 8 月 14 日

申請企業名	薬樹株式会社
開催店舗名	薬樹薬局 新浦安
店舗住所	千葉県浦安市明海5丁目7番1号 パークシティ東京ベイ新浦安01ドクターズベイA
催事名	ととのうNAVI
開催日	2024年7月6日
催事内容	「ととのうNAVI」を開催しました。 一生懸命メモを取りながら受講いただきました。講座後は皆さんでコミュニケーションをとるなど、参加者同士のつながりも広がっている様子でした。

活動写真



自律神経の基礎を学ぶ 14:00~(40分) **7/6 (sat)**
「自律神経とは?」「副交感神経って?」「交感神経って?」知ってこそ知らない基本の知識を学び、実際に自律神経の働きを測定していきます。

腸内環境のととのえ方を知る 14:00~(60分) **8/3 (sat)**
「腸」を整えるとカラダに良いことがあると聞かれています。美味しく、効果的に食べて「腸」を元気にするコツをお伝えします。

質の良い睡眠とは? 14:00~(40分) **9/7 (sat)**
人生の3分の1は睡眠時間と言われているのはご存じですか。質の良い睡眠について知り、睡眠センサーを使って睡眠計測をしていきます。

カラダととのえエクササイズ 14:00~(40分) **10/5 (sat)**
おうちでも簡単にできるチャェアヨガの動き方をもとにカラダを動かしてリフレッシュしましょう!

漢方の上手な取り入れ方 14:00~(60分) **11/9 (sat)**
「漢方は難しいそう。」こんなイメージではありませんか? 不調をととのえるための漢方の選び方について薬剤師がお伝えします。

半年間の学びの振り返り 14:00~(40分) **12/7 (sat)**
自分自身と向き合った半年間。自分のカラダを大切にした半年間。「あなたに合った不調のととのえ方」を振り返っていきます。

全6回コース
※6回の日でご都合が悪い日は個別対応もOK! 来場でのご参加もOK!

