

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: 2025 年 5 月 30 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So1ドクターズベイA
催事名	女性のためのおうちフィットネス～チェアヨガ～
開催日	2025/04/18
催事内容	Zoomを使用したオンライン講座を薬樹薬局 新浦安 薬樹薬局 上小町の共催で開催いたしました。 「女性のためのおうちフィットネス～チェアヨガ～」をテーマにイベントを開催しました。 当日は画面オフで受講でしたが、アンケートの内容みところ画面越しにしっかりと体を動かしてくれているようでした。
活動写真	 管理栄養士主催 女性のためのおうちフィットネス ～スキマ時間でセルフケア～ 参加者には管理栄養士による薬膳レシピをプレゼント 画面をオフにしても大丈夫です。 参加費500円 4/18(金) 19:30～(30分) 姿勢と呼吸を整えるチェアヨガ 初めてのヨガは 椅子の上で始めてみませんか。 5/17(土) 8:30～(30分) 骨盤周りのストレッチ 座り姿勢の確認や、 骨盤底筋群へのアプローチを していきます。 6/19(木) 19:30～(30分) チェアトレーニング むくみやすい足や気になるおなか、 肩を中心に、イスに座ったまま トレーニングを行います。 7/12(土) 8:30～(30分) 朝チェアヨガ 朝の目覚めに体を動かして、 1日のスタートを気持ちよく 過ごしましょう。 8/21(木) 19:30～(30分) 肩こり予防ストレッチ 立ち姿勢の確認や、肩周りな ど上半身のケア方法を教えます。 9/20(土) 8:30～(30分) スタンディングトレーニング 6月から少しレベルアップ！ 立位の姿勢でトレーニングを 行います。(一部イスを使った トレーニングも実施予定) ※イベントは予告なく変更・中止する場合があります。 予めご了承ください。予約や参加のイベント でも最終開催は店舗へご確認ください。 薬樹薬局 新浦安