

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 7 月 28 日

申請企業名	薬樹株式会社
開催店舗名	薬樹薬局 上小町
店舗住所	埼玉県さいたま市大宮区上小町633番地1
催事名	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～ 【チェアトレーニング】
開催日	2025/06/19
催事内容	「女性のためのおうちフィットネス」をテーマにイベントを開催いたしました。 オンライン・リアルハイブリッド開催をいたしました。 カメラはオフの会だったが、お腹に効いてます～といったコメントがくるなど、積極的にご参加いただけているようでした。
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 むくみやすい足や尻になるおなか 回りを中心に、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) 肩チェアヨガ 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、肩回りな ど上半身のケア方法をお伝え します。 9/13(土) 8:30～(30分) スタンディング 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) 薬樹薬局 上小町 【電話番号】 048-658-6777 【営業時間】 月～水 9:00～18:30 木～土 9:00～18:00 【営業日】 日・祝日 【住 所】 〒330-0855 埼玉県さいたま市大宮区上小町633-1 ※イベントは予告なく変更・中止する場合があります。 ※お申し込みは必ず事前に、お申し込みのイベント でも参加費は別途お支払いください。 ※ご予約は数量限定の予定です。先着順にて無料でご 参加いただけます。 ※オンラインイベントに出席から参加された1名 は抽選で参加費が免除されます。