

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2019 年 12 月 26 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局 猿江店(他1店舗合同)
店舗住所	東京都江東区猿江二丁目16番5号 スミセ深川ビル1階
催事名	市民講座『ヨガで健康になろう!』
開催日	2019 年 11 月 28 日
催事内容	朝晩は冷え込み、体温調整が難しく、乾燥も気になる季節となってくるため、特に強ばりやすくなる首・肩・背中・腰とからだの裏側をほぐして血流を改善し、潤う身体を目指すことを目的として開催致しました。 講師を招き、実際に体を動かして日常生活に役立つ動きを学んで頂きました。体を縮める動きと伸ばす動きを行うことで筋肉の緊張を和らげ、血流の改善を促しました。 体を実際に動かすことで血流改善を実感できた様子でした。難しい動きではないため、自宅でも行える内容だったことがよかったとお声やまたこのような講座があれば参加したいとお声も頂きました。 参加者より好評のお声を頂いたので、今後も定期的に関催していきたいと考えております。 【今回の活動に参加した店舗】 ・さくら薬局 東陽店
活動写真	 