

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: 2023 年 4 月 6 日

申請企業名	薬樹株式会社
開催店舗名	薬樹薬局 鷺沼
店舗住所	神奈川県川崎市宮前区鷺沼丁目2番地6 鷺沼センタービル1階
催事名	体ひきしめ部
開催日	2023年3月4日
催事内容	「体ひきしめ部」をテーマにイベントを開催しました ※感染症対策を講じて開催を実施しました リピーターの方々にご参加いただきました。 インストラクター（外部講師）の方の指導のもと、苦戦しつつも真剣に楽しく取り組んでいただくことができました。

活動写真



20代～50代までの、運動したいけどきっかけがない方へ!!

スポーツインストラクターと薬剤師・管理栄養士による

体ひきしめ部 再開!!

【部活目標】
筋肉をつけよう!!

- ・年齢を重ねても元気に歩ける体へ
- ・シルエットを美しく
- ・出産前のポディーへ
- ・冷え性改善 など

参加費 **500円/1日**
※健ナビ倶楽部 (5000円) 会員は無料で参加できます。

【準備物】
動きやすい服装、運動靴、飲み物、バスタオル（マットに敷く用）、汗ふきタオル

月1回 体組成計で筋肉量・体脂肪率などを測定します <測定日: 2/18、3/18>

スポーツクラブのインストラクターの指導の元、筋トレなどの運動をします。
お気軽にスタッフまでお声掛けください。

開催日時 毎月継続予定です!

2/4 (土)*、2/18 (土)*
3/4 (土)*、3/18 (土)*

*…インストラクターの直接指導が受けられる日 *…計測日
朝8:00～9:00

【ご予約受付】 ●薬樹薬局 鷺沼
TEL 044-871-7275

【開催場所】 ●薬樹薬局 鷺沼2号店
〒216-0004 神奈川県川崎市宮前区鷺沼3-2-9
鷺沼センタービル地下1階

学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。
〒1408-8511 東京都品川区104-3702