

# 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 6 月 9 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5月27日
催事内容	「体ひきしめ部」を開催しました。
	体成分分析の計測結果をもとに、管理栄養士からフィードバックを行いました。一緒に筋肉トレーニングをすることで「どの部分の筋肉を強化すると良いかなども把握するきっかけとなりました」などのお声をいただきました。

活動写真

20代～50代位までの、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 (年費5,000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: 4/22、5/27 >

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!

4/8 (土)\*、4/22 (土)\*

5/13 (土)\*、5/27 (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。  
[〒216-0004] 神奈川県川崎市宮前区鷺沼3-2-9