

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： 2024 年 4 月 8 日

申請企業名	薬樹株式会社
開催店舗名	健ナビ薬樹薬局 南林間
店舗住所	東京都町田市南成瀬1-9-6
催事名	筋トレ講座
開催日	2024年3月3日
催事内容	大和シルフィードコラボイベント 筋トレ初級編 終始和やかな雰囲気でした。また、筋トレパートとクイズの部分は参加型ということもあり、盛り上がりました。 参加者の年齢層は5歳～80歳代までと幅広かったですが、参加者のペースで強度を変えながら筋トレを実施し、ご参加者様からの満足度も高かったです。薬樹薬局を利用するお客様が大和シルフィードのことを知っていただくきっかけにもなりました。

活動写真



薬樹 × SYLPHID

今日からできる! **筋トレ (初級編)**

いつまでも元気に、自分の足で人生を楽しむために、私たちと一緒に筋トレをはじめませんか?これから運動をはじめたい方も、すでに運動をはじめている方にもオススメです。なでしこリーグで活躍中の女子サッカー選手から、筋肉量アップのポイントをお伝えいたします!

対象

- 筋トレに興味がある方
- サッカーに興味がある方
- 運動に興味があるが何から始めるか迷っている方

お子様から大人まで、体力に自信がない方でも大歓迎です!

内容 講座時間 60~70分

- ① 自己紹介
- ② 講座 (20分)
薬樹の管理栄養士が食事と筋トレのポイントを解説!
- ③ 筋トレ (30分)
大和シルフィードの選手と一緒に、実際に動いてみましょう!

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

開催日時 3月3日(日) 13:00~14:00

開催場所 健ナビ薬樹薬局 南林間
【電話番号】 046-276-0435
【営業時間】 月~土曜 9:00~18:00
【定休日】 日・祝日

参加費 無料

参加方法 予約制 参加ご希望の方は店内スタッフまたはお電話にてご予約ください。定員になり次第、受付を終了いたします。

学校教育法上で定められた正規の大学ではありません
〒122-0801 東京都町田市南成瀬1-9-6 046-276-0435