

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 5 月 16 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 鷺沼センタービル階
催事名	体ひきしめ部
開催日	2024年4月6日
催事内容	「体ひきしめ部」を開催しました。 インストラクターの指導のもと筋トレに真剣に取り組み、自宅の運動についても振り返りができている様子でした。

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 活動中!

【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
- 出産前のボディへ
- 冷え性改善 など

参加費 **500円/1日**
※母子健康簿(産後1,2,3ヶ月) 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: 4/20 >

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月6日(土)、4月20日(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

〒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。
【付属】1階で飲み物・お菓子の販売があります。