

# 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 10 月 10 日

申請企業名	薬樹株式会社
開催店舗名	訪問薬樹薬局 保土ヶ谷
店舗住所	神奈川県横浜市保土ヶ谷区釜台4番16号 川口第一ビル
催事名	運動の基本 姿勢づくり～心もカラダもすっきり～
開催日	2024年9月9日
催事内容	<p>薬樹薬局訪問保土ヶ谷、薬樹薬局保土ヶ谷の共催で「運動の基本 姿勢づくり～心もカラダもすっきり～」をテーマにイベントを開催しました</p> <p>今回は、前回に引き続き、ストレッチ中心の運動を行いました。参加者の皆さんは、肩甲骨を動かす運動や、股関節周りのストレッチなど、普段使っていない筋肉を意識しながら、体を動かしていました。エアコンの効いた涼しい部屋で行っているにもかかわらず、「体が熱くなった」という声が多数聞かれ、程よく疲れる運動になったようでした。運動後には、お茶を飲みながら、地域のイベント情報などを交換し合う姿も見られ、新しい仲間づくりの一つにもなっていました。</p>

2024年 9月 イベントカレンダー

◇お店で参加◇ 薬樹薬局 店頭イベント！

日	曜日	開催時間	開催店舗	分類	イベント名	予約	価格
2	月	10:00～16:00	薬樹薬局 中央林間	測定会	健康相談会（血管年齢＋カラダ・バランスチェック）	要	500円
4	水	9:30～16:00	健ナビ薬樹薬局 希望ヶ丘	測定会	脳年齢チェック	要	500円
9	月	13:30～15:30	【共同開催】 訪問薬樹薬局保土ヶ谷 薬樹薬局 保土ヶ谷	運動講座	運動の基本 姿勢づくり～心もカラダもすっきり～	要	500円
12	木	14:30～16:00	薬樹薬局 鶴ヶ峰駅前	測定会	カラダ・バランスチェック	要	500円
14	土	14:00～17:00	薬樹薬局 相模原	測定会	カラダ・バランスチェック	要	500円
18	水	13:00～16:00	薬樹薬局 和田町	測定会	カラダ・バランスチェック	要	500円
18	水	14:00～15:00	訪問薬樹薬局 瀬谷	セルフメディケーション	明日から使える～秋の花粉症対策～	要	500円
19	木	14:30～16:00	薬樹薬局 鶴ヶ峰駅前	測定会	脳年齢チェック	要	500円
20	金	10:00～16:00	健ナビ薬樹薬局 南林間	測定会	カラダ・バランスチェック	要	500円
24	火	14:00～15:00	【共同開催】 薬樹薬局 上白根 薬樹薬局 上白根2号	その他	明日から使える噛む力を鍛えよう～口の健康対策～	要	500円
25	水	10:00～12:00	薬樹薬局 三ツ沢	測定会	骨の健康度チェック	不要	500円

◇毎週開催◇オンラインイベント！時間：14:00～15:00

日	曜日	分類	イベント名	予約	価格
3	火	栄養講座	食物アレルギー～はじめての乳・卵・小麦～	要	500円
10	火	栄養講座	骨の健康、見直しませんか？	要	500円
17	火	栄養講座	未来の自分を元気に保とう～低栄養予防～	要	500円
24	火	運動講座	今日からできる！筋トレ（初級編）	要	500円

薬樹オンライン講座はこちらからご予約いただけます



※健ナビ薬局の方は、基本全て無料でご参加いただけます

※スケジュールは変更になる場合がございます

※事前に店舗に確認の上、ご参加ください

※オンラインイベントに店舗から参加されたい場合は店舗にご相談ください

