

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 7 月 11 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6月8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んでいただきました。また、自宅での運動についても振り返りを行うことができました。

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 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
- 出産前のポディーへ
- 冷え性改善 など

【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)

参加費 **500円/1日**
※週3回参加(月・水・金)で毎月5,000円を徴収させていただきます。

月1回 体重減少や筋肉量・体脂肪率などを測定します <測定日: 5/25,6/22 >

スポーツクラブのインストラクターの指導のもと、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 毎月お決まりです!

5/11, 5/25, 6/8, 6/22

★インストラクターの指導が受けられる日 ☆ 計測日
朝8:00～9:00

【ご予約先】 ●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