

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 11 月 5 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	2024年10月5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ました。

活動写真

20代~50代までの、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

◎健ナビ倶楽部 (www.knavi.jp) 会員は無料に参加できます。

【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: 9月28日 >

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 毎月定額予定です!

★ 10月5日(土)、10月26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

学校医前法上で定められた土曜日の本堂では取りません
11月開業予定