

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: 2025 年 7 月 25 日

申請企業名	薬樹株式会社
開催店舗名	健ナビ薬樹薬局 成瀬
店舗住所	東京都町田市南成瀬1丁目8番地21 成瀬メディカルビル1階
催事名	転ばぬ先の杖！ バランストレーニング～目指せ片足立ち60秒～
開催日	2025/06/12
催事内容	<p>「転ばぬ先の杖！ バランストレーニング～目指せ片足立ち60秒～」をテーマにイベントを開催しました。</p> <p>皆さん時々頷きながら集中して講義を受けて下さいました。トレーニングは皆さんで声を出しながら意欲的に実践していました。</p>
活動写真	<p>健ナビ大学で楽しく学ぼう</p> <p>転ばぬ先の杖！ バランストレーニング ～目指せ片足立ち60秒～</p> <p>バランス力とは不安定な状態でもふらつかずに姿勢を維持する力です。いつまでも元気に自分の足で人生を楽しむためには、ふらつかない・つまずいても転ばないカラダづくりが大切です。転ばぬ先の杖として、バランストレーニングをはじめませんか？</p> <p>※運動時間：30分程度</p> <p>持ち物はこちら！ 動きやすい服装 (スカート不可) 運動靴、飲み物、タオル</p> <p>開催日時 6月12日(木) 15:00～16:00</p> <p>開催場所 健ナビ薬樹薬局 成瀬 【電話番号】 042-720-9960 【営業時間】 月・火・木・金曜 9:00～19:00 水・土曜 9:00～18:00 【定休日】 日・祝日 【住所】 〒194-0045 東京都町田市南成瀬1-8-21 成瀬メディカルビル1階</p> <p>参加費 500円</p> <p>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。(定員●名)</p> <p><small>学校教育法上で定められた正規の大学ではありません</small></p>