

# 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 都立大学  |
| 店舗住所  | 東京都目黒区中根二丁目12番5号 大菊ビル1階   |
| 催事名   | 今日からできる！筋トレ（初級編）  |
| 開催日   | 2025/06/09  |
| 催事内容  | 「今日からできる！筋トレ（初級編）」をテーマにイベントを開催しました。<br><br>参加者皆さん和気あいあいとご参加いただきました。 |

2025年 **6月** イベントカレンダー 管理栄養士 木原

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木            | 金  | 土  |
|----|---|--|----|--------------|--|--|
| 1  | 2 <small>要予約</small><br>14:00~15:00<br>レベルアップ<br>ウォーキング   | 3  | 4  | 5            | 6  | 7 <small>要予約</small><br>14:00~15:00<br>レベルアップ<br>ウォーキング    |
| 8  | 9 <small>要予約</small><br>14:00~15:00<br>今日からできる！<br>筋トレ初級編 | 10   | 11 | 12           | 13 <small>要予約</small><br>14:00~15:00<br>レベルアップ<br>ウォーキング | 14   |
| 15 | 16~17 <small>要予約</small><br>10:00~17:00<br>A測定会           |  | 18 | 19           | 20 <small>要予約</small><br>10:00~17:00<br>A測定会             | 21 <small>要予約</small><br>10~12時<br>A測定会<br>14~18時<br>筋トレ初級 |
| 22 | 23  | 24 <small>要予約</small><br>14:00~15:00<br>今日からできる！<br>筋トレ初級編 | 25 | 26           | 27   | 28   |
| 29 | 30  | 1  | 2  | 管理栄養士 不在 ... |  | X  |
|    |   |  |    | 半日不在...      |  | △  |

~今月のイベント(講座/測定)~

**A:カラダバランスチェック測定会** 予約不要 参加費 無料  
※経緯及び対応している可能性のある方、ペースメーカー・ステント等の体内埋込み型医療器具を使用している方は測定できません  
※測定で測定を行いますので、あらかじめ測定しやすい服装でお越しください

**B:レベルアップウォーキング** 要予約 参加費500円  
持ち物はこちら⇒動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル、歩数計(任意)

**C:今日からできる！筋トレ(初級編)** 要予約 参加費500円  
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

**【開催店舗】 健ナビ薬樹薬局都立大学**  
**【電話番号】 03-5731-1347**

※イベントは予告なく変更・中止する場合があります。予めご了承ください。  
※予約不要のイベントでも最新情報は店舗へご確認ください  
※健ナビ薬樹薬局会員の方は、基本的に全て無料でご参加いただけます  
※オンラインイベントに遠慮から参加されたい場合は店舗にご相談ください



学校教務長より提供された都立大学の大学で撮影されました。

