

# 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 6 月 5 日

申請企業名	有限会社 ホウライ
開催店舗名	アライ調剤薬局
店舗住所	妙高市石塚町1-14-2
催事名	かんたん筋トレ教室
開催日	2024年 5月 27日
催事内容	筋トレの効果をクイズ形式で説明しました。メンタルヘルスにも良い影響があり、継続すると基礎代謝があがることを伝えました。長続きするにはどうするかを参加者と考えてみました。簡単なものから始め、毎日のルーティンに入れるのがコツとお伝えしました。
活動写真	