

管理栄養士による 筋トレ講座

予約不要
参加費無料

を開催します！



テーマ

ラクラク筋トレ講座
～転倒予防に～



最近体力が落ちてきたと感じていませんか？

そんなあなたは筋力が落ちてきている可能性があります。腰痛・膝痛をお持ちの方も無理なくできる筋トレを紹介します。いつまでもしなやかに人生を楽しむために今から始めてみませんか？

開催日時(予約不要)

9月6日(土)

11:00～11:30

健ナビ薬樹薬局 矢向

〒230-0001

神奈川県横浜市鶴見区矢向5-9-23 健ナビメディカルモール1階

TEL 045-576-0750 FAX 045-576-0753

営業時間 月～金曜 9:00～19:00 土・日曜 9:00～17:30

定休日 祝祭日