

# 健康相談会 & 予約制 らくらく筋トレ講座

～正しくダイエット～

予約制

どなたでも  
ご参加可能です。

最近体力が落ちてきたと感じていませんか？  
ご自身のカラダの状態を把握して、  
無理なくできる筋トレ方法を知りましょう！

【開催内容】

## 1. 「健康相談会」

これがわかる！

血圧、カラダ年齢の測定を行い測定値の解説をします

血圧値・内臓脂肪量・筋肉量・カラダ年齢

## 2. 「らくらく筋トレ講座」

これがわかる！

体のチェックを行った後は、現状を把握して無理なくできる筋トレ方法をご案内します

らくらく筋トレ・ストレッチ方法(初心者向け)

※当日、体調チェック表で体調面を確認させていただきます。  
チェック内容によっては運動をご見学いただく場合もあります。予めご了承ください。  
※順番に測定するため、お待ちいただく場合がございます。

【開催日】 11月22日(土)

【講座開催時間】 1部 14:30～ 2部 16:30～

※測定は講座の前後の時間に行います。詳しくはスタッフにお声掛けください。

【参加費】 500円(血圧測定+カラダ年齢測定+講座)

【お申し込み方法】 来店受付もしくは電話受付(定員:各回4名さま)  
11月21日(金)締切

【開催場所・お問い合わせ先】

健ナビ薬樹薬局 古市場

〒212-0052 神奈川県川崎市幸区古市場 1-47 ケーワンビル 1階

TEL 044-540-3471 FAX 044-540-3472

営業時間 月～水・金曜 9:00～19:00 木・土曜 9:00～17:30 定休日 日・祝祭日

# カラダの状態チェック 実施内容のご紹介

測定後、薬剤師・管理栄養士が解説します！

## 【留意事項】

※妊婦及び妊娠している可能性のある方、ペースメーカーを使用している方は測定できません。  
※裸足での測定になります。足首も出るように、タイツやきつめのズボンは避けてお越してください。



## 1. 血圧の状態チェック

血圧が分かります。

## 2. 内臓脂肪量・筋肉量・ カラダ年齢チェック

<測定約5分、解説約15分>

内臓脂肪量、筋肉量、  
カラダ年齢がわかります。

体成分分析結果 WELLSCAN 900	
年齢 / 性別	60 / 男性
身長 / 体重	172.8 / 74.6kg
体脂肪率	17.4%
筋肉量	22.7kg
内臓脂肪量	4.2kg
骨密度	1.02



## 3. らくらく筋トレ講座 (初心者向け)

<講座約30分>

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？

