

# 管理栄養士による 筋トレ講座

予約制  
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(予約制)  
11月19日(水)  
13:30～14:30

健ナビ薬樹薬局 成瀬

〒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  
TEL 042-720-9960 FAX 042-720-9961  
営業時間 月・火・木・金曜 9:00～19:00  
水・土曜 9:00～18:00  
定休日 日・祝祭日

参加ご希望の方は**店内スタッフ**またはお電話でご予約を！

(定員になり次第、受付を終了させていただきます)

ご予約はこちら



**TEL 042-720-9960**まで