

# 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  
～冷えない体を作ろう～



「最近風邪をひきやすい、めまい、立ちくらみがある・・・」というあなたへそれは「冷え」の仕業かもしれません。筋肉を動かし血行をよくして冷えを改善しましょう！当薬局の管理栄養士がおうちで簡単にできる筋トレを紹介します！

開催日時(予約制)  
12月13日(土)  
15:00～16:00

健ナビ薬樹薬局 南林間

〒242-0003 神奈川県大和市林間2-1-25  
ルックハイツ南林間1階  
TEL 046-276-0435 FAX 046-276-0446  
営業時間 月～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 046-276-0435**まで