

# 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  
～冷えないカラダを作ろう～



「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)  
1月10日(土)  
15:00～15:30

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)

☎ご予約はこちらまで ↓

03-5643-5287

## 健ナビ薬樹薬局 人形町

〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-6-9

人形町大内ビル1階

TEL 03-5643-5287 FAX 03-5643-5284

営業時間 月～金曜 9:00～19:00

土曜 9:00～17:30

定休日 日・祝祭日

