

# 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)  
14:30～15:00

健ナビ薬樹薬局 鶴見

〒230-0062 神奈川県横浜市鶴見区豊岡町6-9  
サンワイズビル1階101号室  
TEL 045-576-3331 FAX 045-576-3332  
営業時間 月～金曜 9:00～19:00  
土曜 9:00～17:00  
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 045-576-3331**まで