

予約制
参加費無料

管理栄養士による

栄養講座 を開催します！

テーマ

血糖値が気になる方へ ～運動編～

「血糖値が高め」といわれてしまったあなたへ

血糖値の高い状態が続くと、全身のさまざまな臓器に影響が起きてしまいます。改善には食事、運動が重要です。今回は「運動」に焦点を置いて血糖コントロールのポイントを当薬局の管理栄養士がお伝えします。

ご参加の方に「管理栄養士によるレシピ」を差し上げます！

開催日時

3月14日(土) 14:30～15:30

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

3月28日(土) 14:30～15:30

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



TEL 042-720-9960

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

