

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
～ロコモティブシンドローム予防～



ロコモティブシンドロームという言葉をご存じですか？

骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になることを言います。ロコモは日ごろの生活習慣により誰にでもなる可能性があります。いつまでも自立した生活ができるように、おうちでできる簡単な筋トレの方法などをお伝えします。



開催日時(予約制)
3月7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

TEL 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

