

健康相談会 & 予約制 らくらく筋トレ講座

予約制



～冷えないカラダを作ろう～

最近体力が落ちてきたと感じていませんか？
ご自身のカラダの状態を把握して、
無理なくできる筋トレ方法を知りましょう！

【開催内容】

1. 「健康相談会」

これがわかる！

血圧、カラダ年齢の測定を行い測定値の解説をします

血圧値・内臓脂肪量・筋肉量・カラダ年齢

2. 「らくらく筋トレ講座」

これがわかる！

体のチェックを行った後は、現状を把握して無理なくできる筋トレ方法をご案内します

冷えないカラダを作ろう

※当日、体調チェック表で体調面を確認させていただきます。
チェック内容によっては運動をご見学いただく場合もあります。予めご了承ください。
※順番に測定するため、お待ちいただく場合がございます。

【開催日】 2月28日 ㊦

【講座開催時間】 14:00 ~ 17:20

※測定は講座の前後の時間に行います。詳しくはスタッフにお声掛けください。

【参加費】 500円 (血圧測定+カラダ年齢測定+講座)

【お申し込み方法】 来店受付もしくは電話受付 (定員:5名さま)
2月27日(金)締切

【開催場所・お問い合わせ先】

健ナビ薬樹薬局 古市場

〒212-0052 神奈川県川崎市幸区古市場 1-47 ケーワンビル 1階

TEL 044-540-3471 FAX 044-540-3472

営業時間 月・火・木・金曜 9:00 ~ 19:00 水・土曜 9:00 ~ 17:30 定休日 日・祝祭日

カラダの状態チェック 実施内容のご紹介

測定後、薬剤師・管理栄養士が解説します！

【留意事項】

※妊婦及び妊娠している可能性のある方、ペースメーカーを使用している方は測定できません。
※裸足での測定になります。足首も出るように、タイツやきつめのズボンは避けてお越しく下さい。



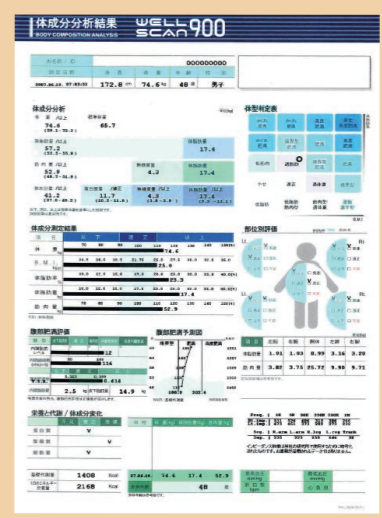
1. 血圧の状態チェック

血圧が分かります。

2. 内臓脂肪量・筋肉量・カラダ年齢チェック

<測定約5分、解説約15分>

内臓脂肪量、筋肉量、カラダ年齢が分かります。



3. らくらく筋トレ講座 (初心者向け)

<講座約30分>

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？