



管理栄養士による

栄養講座 を開催します！

予約制
参加費無料

テーマ

60代からの健康生活

年齢とともに体調や食の好みなどが変化していきます。

「若いころと食べるものは同じでいいの?」「健康な生活を送りために気を付けることは?」などの疑問に当薬局の管理栄養士がお答えします。

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

4月18日(土) 14:30~15:30

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

4月25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

健丸 ● 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

