

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)
5月9日(土)
15:00～16:00

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 046-276-0435

健ナビ ● 薬樹薬局 南林間

〒242-0003 神奈川県大和市林間2-1-25

ルックハイツ南林間1階

TEL 046-276-0435 FAX 046-276-0446

営業時間 月～土曜 9:00～18:00

定休日 日・祝祭日

