

# 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12日(火)  
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 045-360-8903

健ナビ ● 薬樹薬局 希望ヶ丘

〒241-0825

神奈川県横浜市旭区中希望が丘132 高橋ビル

TEL 045-360-8903 FAX 045-360-8904

営業時間 月～金曜 9:00～18:00

土曜 9:00～17:30

定休日 日・祝祭日

