

予約制
参加費無料

管理栄養士による

栄養講座 を開催します！

テーマ

熱中症予防 ～水分・栄養補給～

「熱中症を予防したい」という方におススメの講座です。

屋外だけでなく家の中でじっとしていても室温や湿度の調整をしないと熱中症になる場合があります。熱中症の予防や夏バテしないための水分補給の方法、食生活のポイントを当薬局の管理栄養士がお伝えします。

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

7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～

「最近、動くのがおっくうになってきた」という方におススメの講座です。

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉、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いいます。いつまでも自立した生活ができるように、おうちで簡単にできる筋トレを当薬局の管理栄養士がお伝えします。



開催日時

7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

健ナビ ● 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

