

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

鉄分アップ ～貧血予防～

「なんとなくカラダがだるくて疲れやすい・・・」
という方におススメの講座です。

原因は貧血かもしれません。女性の約半数が
貧血または貧血予備軍といわれ、この症状は
食生活が乱れたときに顕著に現れます。貧血
を予防・改善する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

4月5日(火) 15:00～16:00

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

4月19日(火) 13:00～14:00

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

【開催場所】

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

