

# 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～



「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(予約制)

9月10日(土)

1部:14:30~15:30

2部:16:00~17:00

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 042-720-9960

## 【開催場所】

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

