

# 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  
～冷えないカラダを作ろう～



「最近風邪をひきやすい、めまいや立ちくらみがある・・・」という方におススメの講座です。

それは「冷え」が原因かもしれません。筋肉を動かし血行をよくして冷えを改善できるように、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いたします。



開催日時(予約制)

11月12日(土)

1部14:00～15:00

2部15:30～16:30

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 045-576-0750

【開催場所】

健ナビ ● 薬樹薬局 矢向

〒230-0001 神奈川県横浜市鶴見区矢向5-9-23

健ナビメディカルモール1階

TEL 045-576-0750 FAX 045-576-0753

営業時間 月～金曜 9:00～19:00

土・日曜 9:00～17:30

定休日 祝祭日



共催：健ナビ薬樹薬局 矢向 2号店

【イ】講座\_177 栄養 (6564) 160923-161112-1563