

# 管理栄養士による 筋トレ講座

## を開催します！

予約制  
参加費無料



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)  
12月 10日(土)  
15:00～15:30

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 03-5643-5287

### 【開催場所】

健ナビ 薬樹薬局 人形町  
〒103-0013

東京都中央区日本橋人形町1-6-9 人形町大内ビル1階

TEL 03-5643-5287 FAX 03-5643-5284

営業時間 月～金曜 9:00～19:00

土曜 9:00～17:30

定休日 日・祝祭日

