

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
～転倒予防に～



「最近、体力が落ちてきた・・・」という方におススメの講座です。
もしかすると筋力が落ちてきている可能性があります。いつまでもしなやかに
人生を楽しむために腰痛・膝痛をお持ちの方も無理なく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)
3月11日(土)
14:00～15:00

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 045-576-0750

【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_117 栄養 (6564) 170104-170311-1785