

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～



ロコモティブシンドロームという言葉をご存じですか？

骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になることを言います。ロコモは日ごろの生活習慣により誰にでもなる可能性があります。いつまでも自立した生活ができるように、おうちでできる簡単な筋トレの方法などをお伝えします。



開催日時(予約制)
5月23日(土)
15:00～16:00

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 042-496-2150

● 薬樹薬局 元町けやき通り店

〒204-0021 東京都清瀬市元町1-8-28

リヴェール清瀬II 1階

TEL 042-496-2150 FAX 042-496-2151

営業時間 月～金曜 9:00～20:00

土曜 9:00～19:00

日曜 9:00～17:00

祝祭日 9:00～12:00

定休日 年末年始

