

なの花薬局が、あなたの健康をサポート。

NANO-Fit

なのフィット

参加
無料



高齢者の方
参加型運動講座

未病・予防のために、
運動習慣・健康な体づくりをはじめませんか。

日時

2019年 9月6日(金) 15:00-17:00

場所

なの花薬局 小樽築港店

住所/小樽市築港9番12号
(JR小樽築港駅より徒歩10分)

体験会

開催時間 15:30~16:00 (15:00より運動前の体調 & 適正チェック)

椅子ヨガ

インストラクター：高橋 啓 (管理栄養士)

普段は「なの花薬局小樽稲穂店」管理栄養士として、栄養相談を主に行っています。

椅子を使って楽しく動いて心も身体も健康に!

皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしていければと思います。  汗ふきタオルをご持参ください



相談コーナー

同時開催

お薬相談、栄養相談

病院のお薬や市販のお薬についての困りごとや、食生活に関する日々の疑問にお答えいたします。使用中のお薬がある方は、おくすり手帳をご持参ください。



試飲会

同時開催

● ウエハース



● ごぼう茶



測定会

同時開催

● 血管年齢測定



● ヘモグロビン濃度測定



お問い合わせ

なの花薬局 小樽築港店

住所/小樽市築港9番12号

0134-24-6000

なの花薬局

検索

<https://www.nanohana-ph.jp>

営業時間

月・火・水・木・金 …… (9:00~18:00)
第2・4土 …… (9:00~13:00)
第1・3・5土・日・祝日 …… 休業日

※当日、体調がすぐれない方、医師等の専門家から運動制限を受けている方は、ご参加いただけません。予めご了承ください。