

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

椅子に座ったままで出来る簡単な体操を、薬剤師やスタッフと一緒にいきませんか？
未病・予防のために、運動習慣・健康な体づくりをはじめましょう。
詳しくは薬剤師・スタッフまでお尋ねください。

参加
無料

日時

7月18日(木) 13:45~15:30

場所

なの花薬局 大泉学園店

(住所/東京都練馬区大泉学園町4-22-4)
※大泉郵便局バス停より徒歩1分

定員

先着15名 薬局店舗にて事前予約制



タオルをご持参ください

●タイムスケジュール

13:45より

14:00~

随時受付

運動前の
体調&適正
チェック

椅子ヨガ

インストラクター：佐藤 郁美 (管理栄養士)

椅子を使った簡単なヨガです。
どなたでも真似できる内容ですので、ヨガ初心者の方も、身体の硬い
方も、安心してご参加ください。



13:45~15:30

測定会

●血圧・体組成測定



相談コーナー

●お薬・栄養相談

病院のお薬や市販のお薬で困りことや、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。



受付
お問い合わせ

なの花薬局 大泉学園店

住所/東京都練馬区大泉学園町4-22-4

☎03-5905-7022

なの花薬局

検索

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

営業時間

月・火・水・金 …… (9:00~19:00)
木 …… (9:00~17:00)
土 …… (9:00~15:00)
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。