

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。

体操教室は、**毎月第3水曜日**に開催です。

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 **8月21日** (水)

第1部 (約40分間) **14:00~** 第2部 (約40分間) **15:00~**  
※バイタルチェックをそれぞれのレッスン開始の10分前より行ないます

場所 **なの花薬局 梅森台店**


(住所/愛知県日進市梅森台3-114)  
※梅森台三丁目バス停より徒歩1分

定員 第1部・第2部  
それぞれ先着 **6名ずつ** **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

|     | 時間  | 内容   |
|-----|---|--|
| 第1部 | <b>14:00~</b><br>(約40分間)<br>※バイタルチェック <b>13:50~</b> | <h2>椅子ヨガ</h2> <p>インストラクター: <b>本多 愛美</b> (管理栄養士)</p> <p>「栄養」と「運動」の両方を楽しく学べるヨガクラスです。<br/>健康意識を高め、椅子ヨガで心身ともにリラックス♪<br/>椅子を使ったヨガですので、どなたでも安心して行うことができます。</p> |
| 第2部 | <b>15:00~</b><br>(約40分間)<br>※バイタルチェック <b>14:50~</b> |   |

受付  
お問い合わせ

**なの花薬局 梅森台店**

住所/愛知県日進市梅森台3-114

**(052-806-3135)**

なの花薬局

検索

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

営業時間

月・火・木・金 …… (9:00~19:00)

水 …… (9:00~17:00)

土 …… (9:00~12:00)

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。