

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

7月は第4水曜日に開催です

日時

7月24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

**サン調剤薬局 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	14:00～ (約40分間) ※バイタルチェック13:50～	<h3>椅子ヨガ</h3> <p>インストラクター: 本多 愛美 (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。 健康意識を高め、椅子ヨガで心身ともにリラックス♪ 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	15:00～ (約40分間) ※バイタルチェック14:50～	

受付  
お問い合わせ

## サン調剤薬局 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。