

医師による健康サポート診療所『ドクターズフィットネス』と  
まちなかりの薬局『なの花薬局 南茨木駅前店』の共同イベント第2弾!

Doctor's Fitness  
×  
なの花薬局

# 健康づくり講座

2023年  
10月15日(日)

参加無料

## 第2回テーマ 動脈硬化と 心筋梗塞



### 医師による講演

医師が伝える  
『血管は生活習慣で  
変えられる!』  
Doctor's Fitness  
宮脇医師による  
特別講演



### 健康体操

『運動は病気の予防に  
つながります!』

Doctor's Fitness  
主任健康運動指導士  
亀崎先生による  
運動療法体操



### 管理栄養士による講話

『動脈硬化を防ぐ食事と  
油脂の摂取について』

なの花薬局  
管理栄養士による  
栄養講話



### 健康を測定

測定機を用いて計測  
あなたの血管は何歳?\*



\*写真とはイメージです

なの花薬局では薬だけでなく運動、食事、睡眠の改善を中心とした健康寿命延伸に取り組んでおります。今回のテーマは『動脈硬化と心筋梗塞』。毎回テーマを変えてシリーズ化して健康づくりに活かせる、処方箋をお持ちでなくても地域の方が立ち寄れる、健康に関する相談ができる店舗づくりを目指しておりますので気軽に参加いただくと嬉しいです。みなさまの健康を、専門家が様々な視点からサポート。自分自身の身体を知り、健康について学び、楽しく運動しませんか?ご家族やお友達同士はもちろん、おひとりのご参加も大歓迎です!仲間と一緒に、だげどご自身のペースで。健康寿命を伸ばすことを目的とした「健康づくり講座」ぜひご参加お待ちしております。

**開催日時** 2023年10月15日(日) 11時00分~12時30分

※お申込み人数により時間が変更になる場合があります。

**場所** なの花薬局 南茨木駅前店 **参加費用** 無料

**その他** 当日は、室内用運動靴・飲み物・タオルをご持参ください。

※体操をします。動きやすい服装でお越しください。

第3回の講座は、2024年1月28日(日)11時~『動脈硬化と脳卒中』を予定しております!ぜひご参加くださいませ。

お問い合わせ  
なの花薬局

なの花薬局 南茨木駅前店  
072-665-5181

**営業時間**

月~金 9:00~19:00 祝日 10:00~14:00  
土曜日 9:00~16:00 休業日 日曜日

## [健康づくり講座 第2回 参加申込用紙]

氏名	生年月日	年月日
電話番号	参加希望人数	名様
ご住所		

※ご記入いただき、なの花薬局南茨木駅前店スタッフへお渡しください。[10/15イベント申込]