

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 8月29日(木) 15:00-17:00

場所

なの花薬局 桜店

住所/小樽市桜2丁目25-17  
(弥生通バス停より 徒歩1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

●低カロリージャム ●ごぼう茶



### 測定会

同時開催

●血管年齢測定 ●脳年齢測定



お問い合わせ

## なの花薬局 桜店

住所/小樽市桜2丁目25-17

0134-51-2220

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)  
土 …… (9:00~13:00)  
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。