

なの花薬局が、あなたの健康をサポート。

# NANI-Fit

なのフィット



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7月23日(火) 10:45-15:00

参加無料

場所

なの花薬局 名張市立病院前店

住所/三重県名張市百合ヶ丘西1番町151番地  
※公園前バス停より徒歩2分

## ●タイムスケジュール

開始15分前より

第1部 11:00~11:45

第2部 14:00~14:45

随時受付

運動前の  
体調&適正  
チェック

## 椅子ヨガ



タオルをご持参ください

「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。

定員  
各9名

インストラクター 横田 敦子  
(管理栄養士)



インストラクター 本多 愛美  
(管理栄養士)



体操教室は、毎月第4火曜日に開催です。

詳しくは薬剤師・スタッフまでお尋ねください。

受付  
お問い合わせ

なの花薬局 名張市立病院前店

住所/三重県名張市百合ヶ丘西1番町151番地

☎0595-61-3680 FAX 0595-61-3682

なの花薬局

検索

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

営業時間

月・火・水・木・金 …… (9:00~17:45)  
第2・3・4日曜日 …… (8:30~17:00)  
土曜日、第1・5日曜日、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。