

# 健康運動療法教室

体をよく動かし、運動を行っている人は健康寿命が長く  
糖尿病・高血圧・肥満・骨粗鬆症などにかかる割合も低いといわれています  
あなたの生活習慣に適度な運動を取り入れてみるのはいかがでしょうか?

講師 亀崎 一郎 先生



国立循環器病研究センター  
心血管リハビリテーション科  
運動療法士  
・健康運動指導士  
・運動療法普及協会代表

## ＊ 講義内容 ＊

- 1週目 運動の必要性
- 2週目 運動の強度について
- 3週目 肩こり腰痛改善運動
- 4週目 肥満解消運動



講義内容は1月～3月まで同じです!

予約優先・定員6名

ご予約はカイセイ薬局健都店まで  
☎06-6192-7266

### 【日時】

毎週金曜日 13:00～13:45  
(講義15分・体操30分)

### 【参加費】

1回 1,000円(税込み)  
当日現金でいただきます

### 【持ち物】

動きやすい服装・運動靴・飲み物・タオル  
※着替えるスペースはございませんので  
レッスンを受ける服装でお越しください。

### 【場所】

カイセイ薬局 健都店  
(待合室を区切っておこないます)



ご予約はこちらまで

 **カイセイ薬局 健都店**

吹田市岸部中4丁目8-32 マザーズ岸部 102号  
TEL:06-6192-7266 FAX:06-6192-7267

営業時間

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	○	○	○	○	△	休	休

○ ……8:30～19:00      △ ……8:30～13:00





# カイセイ薬局 健都店

## 健康運動療法教室カレンダー

2020年1月～3月

2020年 金曜日開催

1月	2月	3月
<del>3日</del> 休	7日 ①	6日 ①
10日 ①	14日 ②	13日 ②
17日 ②	21日 ③	<del>20日</del> 休
24日 ③	28日 ④	27日 ④
31日 ④		

### 講義内容

- ① 運動の必要性
- ② 運動の強度について
- ③ 肩こり腰痛改善運動
- ④ 肥満解消運動

講義内容は1月～3月まで同じです！

毎週金曜日 13:00～13:45 (講義15分・体操30分)

## 予約優先・定員6名

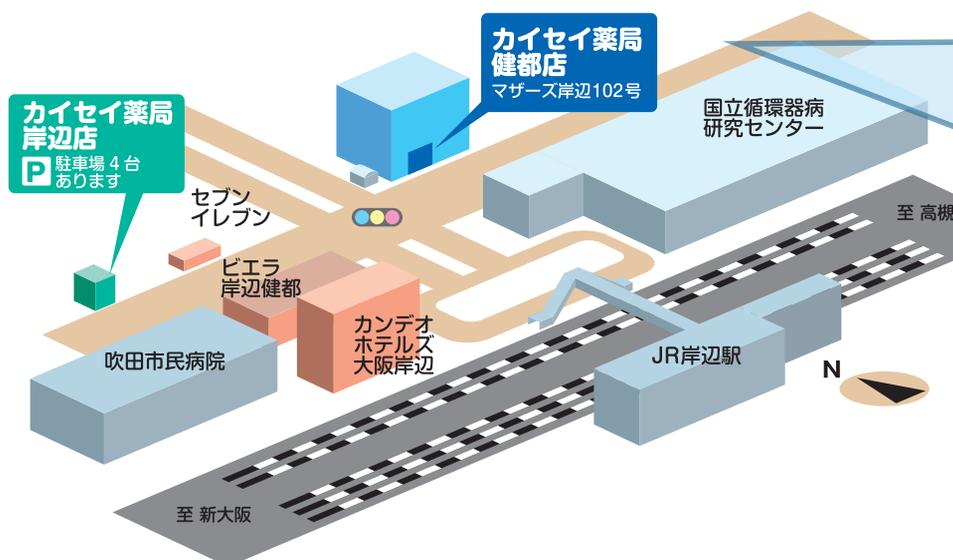
ご予約はカイセイ薬局健都店まで  
☎06-6192-7266

奮ってのご応募  
お待ちしております



## 店舗情報

全国の医療機関の処方箋を受付しております。  
管理栄養士がいつもいる店舗です。お気軽に栄養相談にお越しください。



### カイセイ薬局 健都店

TEL 06-6192-7266 FAX 06-6192-7267

吹田市岸部中4丁目8-32  
マザーズ岸部102号

営業時間 月～金 8:30-19:00  
土 8:30-13:00  
日祝 定休