

～川崎地区健康講座～

## 6月の活動報告

### 6月24日(月)貯筋体操クラブ

#### 【スタッフ】

保健師：中村 株式会社杏林堂 薬剤師

#### 【活動の様子】



杏林堂薬剤師さんが、お薬の特性や、飲み方、飲み合わせ、サプリメントについて等、参加者の皆さんに丁寧に教えてくれました。  
質問もたくさん出て有意義な時間になりました。

### 6月27日(木)楽しくクラブ開講式

#### 【スタッフ】

保健師：中村

#### 【活動の様子】

筋肉を維持して、元気に100歳を目指そうということで、まきトレや足指体操を実施しました。



まきトレを実施することで、柔軟と、体を支える筋力、バランス機能を鍛えます！！

