

健康 チェック **自分のカラダをチェック!** **無料**

**体験型イベント**  
Withお土産  
健康に関するイベントを実施!  
うれしいお土産もついています!  
楽しい・うれしい・お得な  
イベントで健康になりましょ!



事前に

**TEL予約必要**

**会場**

しなの薬局長岡赤十字病院前店

2020

**11/6** (金)

**ちゃんと知りたいフレイル**

**筋肉量・握力をチェック!**  
**イレブンチェック!**  
**たんぱく質栄養講座など**

**1回目 10時半~11時半**  
**2回目 14時~15時**

**11/13** (金)

**とって一も簡単な減塩**

**筋肉量・握力をチェック!**  
**自分の舌で塩分濃度チェック!**  
**かんたん減塩のススメ**

**1回目 10時半~11時半**  
**2回目 14時~15時**

**11/20** (金)

**コロナに負けない! 免疫力UP! UP!**

**筋肉量・握力をチェック!**  
**免疫チェック!**  
**免疫UP運動、免疫UPする栄養講座など**

**1回目 10時半~11時半**  
**2回目 14時~15時**

**11/27** (金)

**骨粗しょう症を予防しよう!**

**筋肉量・握力をチェック!**  
**骨粗しょう症をチェック!**  
**骨がよるこぶ食事と運動など**

**1回目 10時半~11時半**  
**2回目 14時~15時**

**締め切り**  
**各回1週間前まで**

- \* 先着予約順です。定員に達した場合ご予約を締め切らせていただきますのでお早めにお申込みください。
- \* 15分前から受付開始
- \* マスクの着用をお願いします
- \* 当日はお車でお越しいただけます (駐車場あり/無料)



事前に  
**TEL予約必要**

**全8回 先着各**  
**10名様**

リバーサイド千秋様より  
**徒歩1分**

お問い合わせ申し込み先 ▶ **☎0258-22-5255** (平日8:30~17:30)

しなの薬局長岡赤十字病院前店

長岡市千秋2丁目297番地1 (長岡赤十字病院 横)