あさひ薬局健康サポート事業　第 53 回

眠れていますか？

眠りが浅い・寝つきが悪い…

そんなお悩みはありませんか？

不眠改善に有効な非薬物療法

不眠改善に最も効果が高いと言われる

「筋力トレーニング」をわかりやすくお教えします

講師　石坂　美里　先生

（株式会社 BCF 所属／健康運動指導士）

開催日時　令和 8 年 11 月 7 日（土）

午後 14:30～15:30

開催場所　あさひ薬局　内　　参加費　無料

お問い合わせ　　あさひ薬局　TEL:026-215-1310