

# 太平調剤薬局

今回は、12月18日  
に開催します!!

## 第9回 健康フェアを 11月28日(木)に開催しました

無理しないで



のびのび...



来月も頑張ります♪  
スタッフ一同



薬剤師 加藤

寒い中、20名の方が参加して頂きました。  
今回は、毎月参加していただける女性の方に朗報がありました。  
健康フェアがきっかけで、筋肉を増やそうという意識が高くなり、アドバイス頂いた食事、運動をまじめに取り組みましたと話されました。**今回、筋肉量が増えていました!!**  
嬉しそうな笑顔が印象的でした。私も嬉しかったです。  
「頑張られましたね」嬉しさを一緒に味わえた  
11月の健康フェアでした。      ルンルン♪♪

冬の始まりを感じさせるような日でした。  
ホントに寒かったですねえ。  
季節の変わり目は、体がついていけずに体調を崩しがちです。  
今回は筋力アップとともに、体を温める運動をご紹介します。  
何か行動を起こす前に行いましょう!  
**タンパク質の多い食品もまた、体を温める食品です。**  
特にこれからの時期は積極的に食べましょう!



管理栄養士  
川岸

今回は年末ですね、暖かくしてお越しく下さい♪