

太平調剤薬局

次回は、10月24日
に開催します!!

第7回 健康フェアを 9月24日(火)に開催しました



薬剤師 加藤

「初めてフェアに参加したけど、楽しかったわ～。
いっぱいお話ができたわ」と言って下さった方や、
「前回教えてもらった運動やっています！」と嬉しい報告もありました。
少しでもお役に立てたなら、こちらこそありがたいです。
「なかなか筋肉量が増えないわ」と言われる方があり、
筋肉をつくるタンパク質の上手な摂り方をわかりやすく
アドバイスができるように、もっと勉強しないといけないと
反省もしています。いずれにしても、次回をお楽しみに。
お待ちしております。(^^♪

参加者の皆様を体成分分析器にて体重、体脂肪率や
筋肉量を測定し、結果についてアドバイスさせて
いただきました。



楽しかったですか♪
来月も頑張ります。
スタッフ一同



管理栄養
川岸

食欲の秋、運動の秋の到来を予感させるような、
爽やかな日でした。
1日に摂ると良いタンパク質の量や、前回お伝えした内容の
おさらいなど、充実した時間があっという間に流れていき
ました。
おさらいはとても大事です。
フェアのときに限らず、遠慮なくおさらいしに来局して
ください。お待ちしております♪