

# 薬と健康の週間

(10月17日～23日)

## 筋力チェックしませんか!?

10/18 日曜日

時間  
場所

10時～11時半  
金時薬局

☐ 15台程度あり

10:00 ~  
10:30

### 筋力チェック

筋力低下は将来の寝たきりリスクが高くなります。  
握力計や歩行チェックで今の筋力状態をチェックしましょう!

10:30 ~  
11:00

### お家で簡単! 筋力体操

勝央苑の理学療法士 安田翔太さんによる筋力体操を、皆さんと一緒に行い筋力低下を予防していきましょう!

11:00 ~  
11:30

### 介護用品相談会

～介護用品の店 四つ葉～

「最近、歩くのがつらいなあ」  
「つまずくことが増えたなあ」  
などの歩行の悩みの他、ご家族の介護でお悩みの方は、ぜひご相談ください。

### 全員に粗品 プレゼント!

- ・たんぱく質補給飲料
  - ・タンパク補給レトルトカレー
  - ・除菌ウェットティッシュ
- など、様々な商品をご用意しています!

### その他

- ・先着順で20名までとらせていただきます。
- ・コロナ感染対策を万全にしてお待ちしております。
- ・マスク着用の上、ご参加ください。
- ・お薬や健康相談も随時行います。
- ・お薬手帳をご持参ください。
- ・途中参加、途中退室OK!

お問い合わせ・お申込み先

金時薬局 担当：寺井・遠藤  
岡山県勝田郡勝央町黒土72-2 TEL：0868-38-0811