

# グランツの地域公開講座

無料

2月20日(土) 15:30~16:30

《場所：グランツ 1Fデイサービスルーム》

## 第1部

「かかりつけ薬剤師/薬局」の役割と活用方法  
～ お薬を安心して服用するために ～

講師：木下 しゅんや 静岡県立大学薬学部客員教授  
静岡市薬剤師会事務局長（薬学博士・薬剤師・臨床検査技師）  
宮竹学区自治会連合会長 ・ グランツ会員



シニア世代の5人に1人は5種類以上の薬を服用しています。お薬に対する疑問や不安も多いものです。「薬を飲み忘れた」「お薬の飲み合わせは大丈夫？」など… お薬について何でも気軽に相談できるかかりつけ薬剤師がいますか。『かかりつけ薬剤師/薬局』の役割とその活用方法について解説します。

## 第2部

### 息いき エクササイズ

～ マスク生活で浅くなった呼吸を改善する15分間の体操教室～

講師：宮田康範（健康運動指導士・グランツ専属パーソナルトレーナー）

定員：各回20名 予約制 ご予約はお電話にて

☎054-260-7206（平日9:00~17:00受付）

介護予防デイ・グランツ

〒422-8036静岡市駿河区敷地1-18-28

※入場の際にはマスク着用・検温・手指の消毒のご協力をお願いしております。

※会場は定期的に換気を行っております。寒い場合には服装で調整をお願いします。

※スリッパもしくは室内用シューズをご持参いただくと助かります。

