

第3回 見つけよう！健康維持のヒント！

まつどー斉健康ゼミ

松戸市内の薬局、医療機関が、皆様の『健康』を応援するイベントです！

- ★薬局の薬剤師や管理栄養士、登録販売者等職員が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。原則事前申込制、参加費無料です。
- ★安心して参加いただくため、当日の販売行為はありません。
- ★お申し込み、お問合せは各施設の受付時間内をお願いします。
- ★まつど健康マイレージ5マイル対象です。

開催期間 令和7年8月1日(金)～8月31日(日)

参加申込開始 令和7年7月16日(水)～

※施設により申込受付時間が異なります。ご注意ください。

地区毎に色分けしてご案内しています



地図提供：松戸市

お問合せ

松戸市薬剤師会事務局
☎047-360-3600
※ゼミの申し込みはできません



主催：(社)松戸市薬剤師会企画委員会
後援：松戸市

明第1 健康ゼミ&栄養の日

専門職による講演と身体機能測定を行います。医師、薬剤師、看護師、理学療法士・作業療法士、ソーシャルワーカー、管理栄養士、歯科衛生士がお待ちしております。

8/1(金)・2(土)
13:00～16:00

- 会場/東葛クリニック病院会議棟
- 定員/各日20名(事前申込制。動きやすい服装でお越しください。)

東葛クリニック病院 認定栄養ケア・ステーション松戸 講師：秋山和宏医師他

☎047-361-8810 受付時間：9:00～17:00
松戸市根本64-2 定休日：土曜・日曜



新松戸 自然との調和を考えた病気の予防、治療とは？

「人はどうして病気になるの?」「漢方薬で病気を予防する、治すってどういうこと?」漢方を中心とした病気の治療を徹底解説します!煎じた漢方薬を試飲していただきながら気軽にご参加いただく講座です。

8/24(日)
10:30～12:00

- 会場/よこお薬局
- 定員/5名

よこお薬局 講師：横尾 洋

☎047-345-4362 受付時間：10:00～19:30
松戸市新松戸南1-151 定休日：日曜・祝祭日



本庁 健康診断からわかること(腎臓)

健康診断の検査項目を中心に、健診の意義を説明します。今回は腎機能についてお話しします。

8/23(土)
14:00～15:00

- 会場/かつみ薬局
- 定員/2名

かつみ薬局 講師：佐藤勝巳 佐藤文恵

☎047-308-3103 受付時間：9:00～15:00
松戸市本町19-16松戸ウエストビル102 定休日：日曜・祝日



かつみ薬局

本庁 健康栄養相談

薬局管理栄養士が皆様の栄養・健康に関する相談を承ります。血糖値や血圧のことなどなんでもお気軽にご相談ください。

8/4(月)・5(火)
10:00～15:00(30分程度)

- 会場/ハーブランド薬局 松戸店
- 定員/各日2名(事前予約必須)

ハーブランド薬局松戸店 講師：皆川美波 向後美鈴

☎047-308-6086 受付時間：9:00～18:00
松戸市松戸1293-2小川ビル1F 定休日：日曜・祝日



本庁 こども薬剤師体験会

- ①薬剤師のお仕事内容の説明
- ②お菓子を使った調剤体験

8/24(日)
10:00～11:00

- 会場/薬局ユー・エス・ファーマシー3号店
- 定員/10名(小学生以上・保護者同伴必須)

薬局ユー・エス・ファーマシー3号店 講師：椎名康子

☎047-369-7431 受付時間：14:00～17:00
松戸市松戸1164-2 定休日：日曜・祝日



本庁 熱中症のおはなし

熱中症かも思った時の対応と現在市販されている経口補水液の飲み比べ体験ができます。

8/23(土)
14:00～15:30

- 会場/松戸西薬局
- 定員/5名程度

松戸西薬局 講師：真家 千春

☎047-361-7577 受付時間：9:30～17:00
松戸市松戸2044スミレマンション1F 定休日：土曜午後・日曜・祝日



本庁 腎機能に不安のある方へ

血圧が高く、Drより腎機能低下を指摘された方やむくみや動悸を感じていらっしゃる方、食生活改善で健康バランスを整えませんか?

8/5(火)・26(火)
14:00-15:00

- 会場/薬局ユー・エス・ファーマシー 松戸駅前店 相談室
- 定員/各2名

薬局ユー・エス・ファーマシー松戸駅前店 講師：佐藤三恵子

☎047-710-0696 受付時間：10:30～15:30
松戸市松戸1173-1 RG MATSUDO BLD 1F 定休日：日曜・祝祭日



矢切 楽しく健康チェック

体組成計による筋肉・体水分・体脂肪などの測定と、骨健康度測定器による骨の健康チェックです。測定結果についてもお説明いたします。

①8/2(土)・28(木)
15:00～17:00

- 会場/ユニスマイル薬局下矢切店
- 定員/各4名

ユニスマイル薬局下矢切店 講師：共田裕之

☎047-303-2111 受付時間：9:00～18:00
松戸市下矢切72番地ラコリーナ101 定休日：土曜午後・日曜・祝日



東部 こども薬剤師体験

薬剤師がどんな仕事をしているか体験してみませんか？

8/7(木)
14:00~15:00

- 会場／ハーブランド薬局東松戸店
- 定員／3名 小学生以上 保護者同伴必須



ハーブランド薬局東松戸店 講師：木村・藤田

☎ **047-312-8787** 受付時間：10:00~17:00
松戸市東松戸3-7-19 定休日：日曜・祝日

東部 熱中症について

子供から大人まで熱中症対策案をお話します。是非お越しください。

8/1(金)10:00~

- 会場／友愛薬局 東松戸店
- 定員／10名



友愛薬局 東松戸店 講師：長野・金子・石貝

☎ **047-382-6670** 受付時間：平日9:00~17:00
松戸市高塚新田123-16 定休日：日曜

明第2西 恒例かるた大会!! フレイルってなに??

今年もやりますかるた大会!!「フレイル」のお話もします。「よく食べ、よく寝る。そして、おしゃべり!!」日々のくらしを通して「フレイル予防」しましょー!!

8/9(土)
13:30~14:30

- 会場／くるみ薬局
- 定員／3名



講師：水嶋節子

くるみ薬局
☎ **047-367-4628** 受付時間：10:00~13:00
松戸市栄町6-418-2 定休日：日曜・祝祭日
土曜午後

明第2西 パタカラ体操でお口の健康を維持しよう

皆さんは「パタカラ体操」を知っていますか?体操でお口の健康を維持して全身の健康につなげましょう。

8/6(水)・14(木)
両日14:00~

- 会場／友愛薬局大学前店
- 定員／1回5名程度



友愛薬局大学前店 講師：宮本佳奈

☎ **047-366-5577** 受付時間：9:00~18:00
松戸市栄町西1-858 定休日：土曜午後
日曜・祝日

常盤平 管理栄養士による栄養相談会

管理栄養士による一人ひとりに合った個別の栄養相談を行います。食事や栄養について気になることがあればぜひご相談ください。

8/25(月)
10:00~17:00

- 会場／鈴木薬局五香店
- 定員／10~12名



講師：鈴木薬局 管理栄養士

鈴木薬局松戸五香店 受付時間：9:00~19:00(月~金曜)
9:00~13:00(土曜)
☎ **047-711-9586** 定休日：日曜・祝日
松戸市常盤平5-11-19 秋吉ビル1階

常盤平 骨の健康検査

専用の測定機器を用いて骨の健康状態をみていきます。測定後は結果をもとにアドバイスさせていただきます。

8/1・29(金)
9:00~10:00

- 会場／ユニスマイル薬局金ケ作店
- 定員／5名程度



講師：遠藤直樹 三籠八千代 泉智子

ユニスマイル薬局金ケ作店 受付時間：9:00~19:00(月~金曜)
9:00~13:00(土曜)
☎ **047-311-2261** 定休日：日曜・祝日
松戸市金ケ作88-6

常盤平 フレイルについて学ぼう

フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のこと。フレイルが進行すると運動機能や認知機能も衰えてくる可能性があります。フレイル予防について学んでみませんか?

8/7・21(木)
14:00~15:00

- 会場／友愛薬局松戸センター店
- 定員／4名



講師：秋元義幸

友愛薬局松戸センター店 受付時間：9:00~18:00
☎ **047-712-2771** 定休日：土曜・日曜・祝日
松戸市千駄堀1083-1

常盤平 肩・腰・関節の痛み NASAも認めた簡単健康法

宇宙飛行士の筋力低下、老化防止の研究から生まれた健康法をご紹介します。

8/7・21(木)
13:00~

- 会場／スマレ漢方薬局
- 定員／制限なし



講師：菅原玲子

スマレ漢方薬局 受付時間：9:00~19:00
☎ **047-361-0721** 定休日：日曜・祝日
松戸市日暮1-19-1

常盤平 熱中症について

毎年話題になる熱中症について正しい知識と予防法をお伝えします。

8/1(金)・8(金)
13:30~14:30

- 会場／ユニスマイル薬局にしくほ店
- 定員／5名



講師：極極範子 他

ユニスマイル薬局にしくほ店 受付時間：9:00~18:30
☎ **047-394-1700** 定休日：木・日曜・祝日
松戸市西窪町13-2

常盤平 脂肪や骨を測ってみよう

体脂肪と骨の健康度を測定できる機器をご用意しております。結果を見て薬剤師と相談もできますのでお気軽にお申し込みください。

8/25(月)・26(火)
14:00~15:00

- 会場／ユニスマイル薬局常盤平駅前店
- 定員／各日4名



講師：細井亜紀男

ユニスマイル薬局常盤平駅前店 受付時間：平日9:00~18:00
土曜日9:00~12:30
☎ **047-394-5255** 定休日：日曜・祝日
松戸市常盤平1-11-9

常盤平 体成分分析器で自分の体を知りましょう

体成分分析器を使って筋肉・体脂肪がどのくらいあるのかみていきましょう。栄養状態や代謝量・内臓脂肪に応じて生活上の注意をお伝えします。

8/5(火)・6(水)
14:00~15:00

- 会場／ユニスマイル薬局常盤平団地店
- 定員／3名



講師：山崎 潤

ユニスマイル薬局常盤平団地店 受付時間：9:00~17:00
☎ **047-389-2249** 定休日：日曜・祝日
松戸市常盤平6-1-15

常盤平 こども薬剤師体験

ちびっこ薬剤師になって薬局のお仕事を体験してみませんか?

8/7(木)
10:00~11:00

- 会場／ユニスマイル薬局五香店
- 定員／4名 (小学生以上・保護者同伴必須)



講師：窪田友美

ユニスマイル薬局五香店 受付時間：月・火・水・金
9時~18時
9時~13時(土)
☎ **047-389-9720** 定休日：木曜・日曜・祝日
松戸市常盤平5-8-12

常盤平 暑さに負けない熱中症対策

暑い夏に負けない対策をお話します。

8/4(月)
14:00~15:00

- 会場／からたち薬局2階 (看多機さんしょうロビー)
- 定員／20名



講師：松下泰樹 桐山章宏

からたち薬局 受付時間：9:00~18:00
☎ **047-710-2785** 定休日：日曜・祝日
松戸市河原塚411-1

五香松飛台 熱中症対策講座

正しい知識をもって、熱中症対策ができるよう一緒に勉強しましょう!

8/4(月)
13:00~13:30

- 会場／北丘薬局
- 定員／5名程度



講師：安藤秀人

北丘薬局 受付時間：9:00~12:30
15:00~18:30
☎ **047-384-1100** 定休日：木・日・祝日
松戸市五香7-55-19

小金 骨の健康チェックと 下肢の筋力について

骨の健康のチェックとザリッツという機械を用いて下肢の筋力とバランスを調べ、結果を説明いたします。

8/9・30(土)
14:30~15:30

- 会場／ユニスマイル薬局きよしヶ丘
- 定員／6名程度



講師：高橋剛

ユニスマイル薬局きよしヶ丘 受付時間：9:00~17:00
☎ **047-309-6555** 定休日：日曜・祝日
松戸市小金きよしヶ丘2-8-13

小金原 自分の体の状態を知ろう

体組成(骨格筋量、内臓脂肪、基礎代謝量など)、骨密度、血管年齢を測定し、ご自身の体の状態を確認できます。またそれに伴うアドバイスも致します。

8/7(木)14:00~15:00
(体組成測定)

- 会場／ユニスマイル薬局小金原店
- 定員／各日10名



講師：室城史紀 藤津将人 原田紗理 奈 麗翠

ユニスマイル薬局小金原店 受付時間：9:00~17:30
(月~水・金・土)
9:00~17:00(木)
☎ **047-340-1914** 定休日：日曜・祝日
松戸市小金原6-5-20