

第4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8年10月1日(木)～10月31日(土)

参加申込開始 令和8年9月16日(水曜)～

※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 健康フェア
知ろう腎臓 始めよう予防

いつの間にか悪くなる腎臓。まずは知って、そして予防しましょう！専門スタッフがお待ちします！

10/25(日) 10:00～16:00
休職12:00～14:00

●会場/東葛クリニック病院1階
●定員/100名

東葛クリニック病院
☎ 047-365-9027 受付時間：10:00～16:00
松戸市榎野口865-2 定休日：日曜

講師：内野院長・前田医師 他

新松戸 漢方薬ってやっぱりすごい！
漢方薬で健康・長生き～

漢方薬が果たし得る健康長寿延伸への貢献について徹底解説。

10/25(日) 10:30～12:00

●会場/よこお薬局
●定員/5名

よこお薬局
☎ 047-345-4362 受付時間：10:30～12:00
松戸市新松戸南1-151 定休日：日曜・祝祭日

講師：横尾 洋

本庁 糖尿病リスクチェック

HbA1cを測定し、糖尿病リスクと検診の意義を説明します。自分の状態を知ってみよう！

10/24(土) 15:00～16:00

●会場/かつみ薬局
●定員/3名

かつみ薬局
☎ 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1階 定休日：日曜・祝日

講師：佐藤勝巳 佐藤文恵

本庁 『脳活チャレンジ&ナビ』
そして恒例かるた大会

『脳活チャレンジ&ナビ』についてわかりやすくお話しします。今住まわれているところに未長く健康で暮らしていくために脳活チャレンジしてみませんか。ちょっと頭を使ってかるた大会も行います。

10/3(土) 14:30～15:30
10/17(土) 14:00～15:00

●会場/①サテライト会場 明第2西地区(元くろみ薬局)
②まり松戸薬局 ●定員/各日3名

まり松戸薬局
☎ 047-308-7971 受付時間：平日9:00～17:00
松戸市松戸1329-1-101 定休日：日曜・祝日

講師：斎藤英祐 斎藤博美 水島節子

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

10/25(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
☎ 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

講師：椎名康子

本庁 楽しくフレイル予防しましょう

フレイルとは加齢に伴い心身が衰えた状態のことで、健康な状態と要介護状態の間の段階をさします。みんなで楽しく学びましょう。

10/3(土) 14:00～15:00

●会場/松戸西薬局
●定員/5名程度

松戸西薬局
☎ 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

講師：真家 千春

本庁 心不全を予防する、悪化させないための生活相談

動機、息切れ、疲れやすい...などは加齢が原因？もしかしたら心不全かも？！普段からの生活を見直してみませんか？

10/15(木)10/29(木) 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
☎ 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

講師：佐藤三恵子 山口慎子

本庁 栄養相談会と健康チェック

管理栄養士が食事や栄養に関するご相談を承ります。ぜひお気軽に健康チェックにお越しください！

10/6(火) 10:00～13:00

●会場/しんわ薬局松戸店
●定員/各15名程度

しんわ薬局松戸店
☎ 047-711-8971 受付時間：月・火・木・金：8:45-18:00 水：9:00-17:00
松戸市小山188-1 土：8:45-13:00 定休日：日曜・祝祭日

講師：管理栄養士 村松

東部 健康栄養相談

管理栄養士が個別に健康・栄養に関する相談を承ります。糖尿病や高血圧のことなど、気になることがあればお気軽にご相談ください。

10/15(木)10:00~15:00

- 会場／ハーブランド薬局東松戸店
- 定員／3名（事前予約必須）



ハーブランド薬局東松戸店 講師：海老原 和

☎ 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

常盤平 体組成測定・栄養相談会

当薬局の管理栄養士による体組成測定会を実施します。測定結果をもとに、一人ひとりに合わせた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、お気軽にご相談ください。

10/7(水)

- 会場／鈴木薬局五香店
- 定員／20名程度



講師：鈴木薬局
管理栄養士

鈴木薬局松戸五香店

☎ 047-711-9586

松戸市常盤平5-11-19 秋吉ビル1階

受付時間：9:00~19:00(月~金曜)
9:00~13:00(土曜)
定休日：日曜・祝日

常盤平 秋の健康相談

①秋バテ対策②胃腸の健康（食欲の秋）についてアドバイスいたします。

**10/9(金)10/14(水)
13:30~14:30**

- 会場／ユニスマイル薬局にしくぼ店
- 定員／1日4名



ユニスマイル薬局にしくぼ店

講師：藤極範子
他

☎ 047-394-1700

松戸市西窪町13-2 受付時間：9:00~18:30
定休日：木・日曜・祝日

受付時間：9:00~18:30
土曜日9:00~12:30
定休日：日曜・祝日

六実六高台 子ども薬剤師体験

「薬ってどうやって用意するの?」そんな疑問を楽しく解決! 白衣を着て調剤体験やお薬クイズに挑戦し、薬剤師のお仕事を体験してみよう!

10/24(土) 13:00~15:00

- 会場／フリューゼ薬局
- 定員／10名



フリューゼ薬局

講師：丹羽 秀樹

☎ 047-702-7825 受付時間：9:00~18:00(土曜は12:00まで)

松戸市六高台2-121 定休日：土曜午後・日曜・祝日

東部 あなたの握力はどのくらい?

皆さんは握力を測ったことありますか? 握力を測定してみてもいいかもしれません。

**10/5(月)10/19(月)
10/26(月)**

- 会場／友愛薬局 東松戸店
- 定員／各日5名



講師：石貝寿代
長野景子
小手美和

友愛薬局 東松戸店

☎ 047-382-6670

松戸市高塚新田123-16 受付時間：平日9:00~18:00
定休日：日曜・祝日

受付時間：平日9:00~18:00
土曜日9:00~12:30
定休日：日曜・祝日

常盤平 骨の健康チェックと肌のうるおいチェック

骨の健康度を測定し結果をもとに生活上の注意点などお伝えし、肌の潤い結果をもとに乾燥の季節への対策などアドバイスさせていただきます。

**10/2・30(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
高橋円香
瀧翠
泉智子

ユニスマイル薬局金ケ作店

☎ 047-311-2261

松戸市金ケ作88-6 受付時間：9:00~19:00(月~金)9:00~13:00(土)

受付時間：9:00~19:00(月~金)9:00~13:00(土)
定休日：日曜・祝日

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できますのでお気軽にお申し込みください。

**10/19(月) 10/20(火)
14:00~15:00**

- 会場／ユニスマイル薬局常盤平駅前店
- 定員／1日4名



ユニスマイル薬局常盤平駅前店

講師：細井亜紀男

☎ 047-394-5255

松戸市常盤平1-11-9 受付時間：平日9:00~18:00
土曜日9:00~12:30
定休日：日曜・祝日

受付時間：平日9:00~18:00
土曜日9:00~12:30
定休日：日曜・祝日

矢切 今のカラダを見る化! 健康チェック会

体組成計と骨ウェーブで、今のカラダの状態を気軽にチェック! 測定結果をもとに、健康づくりや毎日の生活を見直さきっかけにしませんか?

**10/8(木) 10/24(土)
14:00~17:00**

- 会場／ユニスマイル薬局下矢切店
- 定員／各日9名 ※予約優先



講師：共田・小松
中谷・佐藤

ユニスマイル薬局下矢切店

☎ 047-303-2111

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

受付時間：月~金9:00~18:00
土9:00~13:00
定休日：土曜午後・日曜・祝日

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が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?

**10/9(金) 10/23(金)
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
佐藤友哉
田中智恵

友愛薬局松戸センター店

☎ 047-712-2771

松戸市千駄堀1083-1 受付時間：9:00~18:00
定休日：日曜・祝日

受付時間：9:00~18:00
定休日：日曜・祝日

常盤平 骨と握力を測りませんか

握力と骨の健康度をチェックできます。ご興味があればぜひお越しください。

**10/13(火) 10/14(水)
14:00~15:00**

- 会場／ユニスマイル薬局常盤平団地店
- 定員／各日3名



ユニスマイル薬局常盤平団地店

講師：石橋 良章

☎ 047-389-2249

松戸市常盤平6-1-15 受付時間：月~金 9:00~17:00
土 9:00~14:00
定休日：日曜・祝日

受付時間：月~金 9:00~17:00
土 9:00~14:00
定休日：日曜・祝日

小金 下肢の筋力と姿勢について

ザリツという機械を用いて、下肢の筋力とバランスを調べます。セイシカルテでは、姿勢の状態を測定し、将来の転倒防止や健康づくりの参考にさせていただきます。

**10/3(土)15:30~16:30(ザリツ)
10/5(月)10/7(水)15:30~16:30(セイシカルテ)**

- 会場／ユニスマイル薬局きよしヶ丘
- 定員／1日3名まで



ユニスマイル薬局きよしヶ丘

講師：高橋剛

☎ 047-309-6555

松戸市小金きよしヶ丘2-8-13 受付時間：9:00~17:00
定休日：日曜・祝日

受付時間：9:00~17:00
定休日：日曜・祝日

馬橋西 体組成と握力を測ろう

握力計と体組成計を使って握力、体重、体脂肪、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体内年齢を測って自身の体を知り、健康を維持しましょう!

**10/1(木) 10/22(木)
10/29(木) 13:00~15:00**

- 会場／友愛薬局馬橋店
- 定員／1回8名



友愛薬局馬橋店

講師：巻幡和子 他

☎ 047-340-1600

松戸市旭町1-137-1 受付時間：営業時間内
定休日：土曜午後
日曜・祝日

受付時間：営業時間内
定休日：土曜午後
日曜・祝日

常盤平 秋に対策、冬に安心。ノロウイルス予防ゼミ

11月から流行するノロウイルスはアルコールが効きません。10月の今、正しい手洗い方法や二次感染を防ぐ汚物処理、加熱ルールを学び、冬を元気に乗り切りましょう。

**10/29(木)
14:30~15:00**

- 会場／幸樹会会館2階
看多機さんしょうロビー
- 定員／20名



からたち薬局

講師：松下泰樹
桐山章宏

☎ 047-710-2785

松戸市河原塚411-1 受付時間：9:00~18:00
定休日：土曜午後
日曜・祝日

受付時間：9:00~18:00
定休日：土曜午後
日曜・祝日

常盤平 こども薬剤師体験とミニ薬物乱用防止教室

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? また、薬物乱用防止について学びましょう。

**10/24(土)
15:00~16:30**

- 会場／ユニスマイル薬局五香店
- 定員／5名
(小学生以上・保護者同伴必須)



ユニスマイル薬局五香店

講師：窪田友美

☎ 047-389-9720

松戸市常盤平5-8-12 受付時間：月・火・水・金
9時~18時
定休日：木曜・日曜・祝日

受付時間：月・火・水・金
9時~18時
定休日：木曜・日曜・祝日

小金原 血管年齢・骨密度を知ろう

血管年齢、骨密度を測定し、自身の体の状態をチェックします。またそれに伴う健康アドバイスも実施します。

**10/6(火)
13:00~14:00**

- 会場／ユニスマイル薬局小金原店
- 定員／10名



ユニスマイル薬局小金原店

講師：室城史紀

☎ 047-340-1914

松戸市小金原6-5-20 受付時間：9:00~17:30
(月・水・金・土)
9:00~17:00(木)
定休日：日曜・祝日

受付時間：9:00~17:30
(月・水・金・土)
9:00~17:00(木)
定休日：日曜・祝日