

ご興味のある方は気軽にご参加ください

5/24(土)  
14:30~  
17:00

# 健康サロン

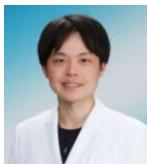
プレフォート

参加 無料  
対象 自由

今回のテーマは「**運動**」です。  
知って、実践して、  
もっと元気に！

4/18  
最新版

## 1. 「動くことは 三文の徳」 (14:30~15:15)



糖尿病内科むらまえクリニック

院長 村前 直和 先生

「からだを動かすと、良いことがたくさんある！」というメッセージをタイトルに込めました。  
運動しないと・・・と堅苦しく考える必要はありません。  
何気ない日々の身体活動を意識して「一歩先の健康」を目指しませんか。

## 2. 「健康運動教室 (15:15~15:55) ~ながらでできる新習慣をまずは1週間~」



クオール薬局西明石駅前店

薬剤師

筋トレ・ストレッチ・バランス運動と一緒に楽しく体験してみませんか？  
心も体も元気に保つための簡単な方法を学びましょう。  
健康づくりをサポートします！

- ★**血糖値**を測定できます。
- ★各種試供品を提供させていただきます。

会場

プレフォートメディカルビル1階  
クオール薬局 西明石駅前店 [JR西明石駅 西口すぐ](#)

裏面の地図を  
ご覧ください

お申込み  
お問合せ

下記の電話番号にてお申込みください。  
[078-922-5989](tel:078-922-5989) (クオール薬局\_西明石駅前店)

先着20名  
当日参加可能

# PREFORT MEDICAL Bld. クリニックフロア

5F  
糖尿病内科  
内科  
訪問診療

医療法人社団 翠藍  
糖尿病内科むらまえクリニック



|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00-12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| 16:00-19:00 | ● | ● | ● | / | ● | / | / |

☎078-915-7102  
院長 村前 直和



診療に関する詳細情報は  
こちら二次元コードにて  
ご覧ください

4F  
心療内科  
精神科

こうの心療クリニック



|             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00-12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | / |
| 16:00-19:00 | ● | ● | ● | / | ● | / | / |

☎078-924-6655  
院長 河野 将英



診療に関する詳細情報は  
こちら二次元コードにて  
ご覧ください

3F  
皮膚科  
小児皮膚科  
美容皮膚科

吉見皮フ科



|             | 月 | 火  | 水 | 木 | 金  | 土 | 日 |
|-------------|---|----|---|---|----|---|---|
| 9:00-12:00  | ● | ●  | ● | ● | ●  | ● | / |
| 13:00-15:00 | / | 手術 | / | / | 手術 | / | / |
| 16:00-19:00 | ● | ●  | ● | / | ●  | / | / |

☎078-928-4649  
院長 佐々木 宣子  
医師 吉見 訓雄



診療に関する詳細情報は  
こちら二次元コードにて  
ご覧ください

1F  
調剤薬局



西明石駅前店

|            | 月 | 火 | 水 | 木          | 金 | 土          | 日 |
|------------|---|---|---|------------|---|------------|---|
| 9:00-19:00 | ● | ● | ● | 9:00-17:00 | ● | 9:00-13:00 | / |

☎078-922-5989  
クオール薬局  
西明石駅前店



LINE登録でお薬の  
受け取りが簡単に！  
処方箋の事前送信で  
待ち時間短縮  
ご自宅等への配送サービス

JR西明石駅 西口を出てすぐ  
「ホテルプレフォート西明石」隣接

〒673-0005  
明石市小久保 2-6-9  
プレフォートメディカルビル

駐車場はございませんので  
ご了承ください。

