

薬局から日々の健康づくりに役立つ情報を発信!!

手づくりアロマ & ちょっとプラス栄養講座のお知らせ

新生活が始まるこの時期、体にも良いこと始めてみませんか？
日々の健康づくりにちょっと役立つ情報をご紹介します♪



薬剤師による

手作りアロマ講座



春♪アロマサシェ
アロマサシェでリフレッシュ!



今回は手軽に香りを楽しむサシェ
(香り袋)をご紹介します。

作り方がとっても簡単な上、
バッグやクローゼットなど様々な
場所で役立ちます。

お好みのサシェを持ち
歩き、気分のリフレッシュ
に役立ててみませんか？



管理栄養士による

ちょっとプラス栄養講座



塩分を摂り過ぎていませんか？
加工食品を上手に活用するポイント

気を付けていても、つい摂り過ぎ
てしまいがちな塩分。調味料の塩分
には気を付けていても、
意外と見落としがち
なのが加工食品の塩分です。



今回は加工食品を上手に活用
するポイントをご紹介します。

当日は 薬剤師による

お薬相談会

管理栄養士による

食事相談会

血流計を活用した

健康チェック



も開催!!

開催日時 5/19(土)

参加無料

① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40 ③ 11:50~12:50

1講座:定員6名 お子様の参加もお待ちしております♪

開催日前日まで開催店舗に直接またはお電話でお申込み下さい

ひかり薬局
福室

仙台市宮城野区高砂二丁目 6-21
(東北医科薬科大学病院様向かい)

TEL 022-259-1131

受付時間: 月~金 9~18時、土 9~13時

講座には僕、ペッパーも講師として参加するよ！
前回のイベントより成長した僕に会いに来て！

