

手づくり ちょっと^{プラス}+

アロマ&栄養 講座

開催レポート

今回のテーマ
「夏の暑さを乗り切るポイント」

7月30日にひかり薬局福室店にて、
薬剤師&管理栄養士による健康講座を開催いたしました。
血流計測定体験、薬剤師によるお薬相談もあり
イベント当日にはたくさんの方に参加いただきました！

★参加いただきました皆様、ありがとうございました★



夏本番に向けて・・・目的別の アロマスプレー作り

暑くてだるい・・・

すっきり リフレッシュ

寝苦しい夜に・・・

ぐっすり リラックス

レジャーのお供に・・・

虫バイバイ！

お風呂あがりに・・・

お肌♡しっとり

薬剤師による 手作りアロマ講座



香りを試して・・・
好きな香りはこれ！+目的・・・
リラックスが一番人気 ♡
でも虫バイバイ（虫よけ）は
意外と良い香り♪と好評です★

「アロマクラフト作り」は初めてという方も
多く、アロマセラピーとは？注意点は？
健康や暮らしに役立つ
アロマセラピー利用法もお伝えしました★

作り方は、混ぜる順番を
守ればとっても簡単！
親子で参加、お友達同士等
とてもなごやかな雰囲気
の講座となりました♪



管理栄養士による ちょっと^{プラス} + 栄養講座

お手軽♪

暑さに負けない体をつくろう

ジンジャエール作り

体の中を温める「しょうが」を
使った手軽なジュースを紹介



暑いと冷たい食べ物

ばかり・・・すると体の中が
冷え、「だるさや疲れ」の
原因になることも!!

そんな「夏の冷え」から
体を守るお食事のポイント
^{プラス} 体温高め食材「しょうが」
でお手軽ジュース作り♪

夏に「冷える」って？
冷えやすい原因は？
今回のおすすめ食材
「しょうが」以外にも
「胃腸の冷え」を防ぐ食品やレシピを
ご紹介！

しょうが+はちみつ+レモン汁
に炭酸水を加えれば・・・
自然な甘さのジンジャエールの
できあがり♪「おいし〜い！」
と大好評でした★



★血流計測定体験★

^{プラス} お薬相談



自分の血行状態を測定し、
体の状態を知ろう！



薬剤師から食事や運動等
ちょっぴりアドバイス♪