

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

だんだんと春の陽気を感じる日も増えてきましたね。今回は気分転換に役立つお手軽ジェル芳香剤と、ビタミンたっぷりの春野菜をおいしく食べる減塩ドレッシングをご紹介します♪

薬剤師による

## 手作りアロマ講座

春 ☆ 気分をリフレッシュ  
ジェル芳香剤をつくろう

春は色々なことが「スタート」し、ワクワクすることがたくさんありますね。でも家に帰ったらほっと一息つきたいもの。そんな時は自分の好きな香りで気分転換しましょう。



管理栄養士による

## ちょっとプラス栄養講座

春野菜をおいしく食べる  
減塩ドレッシングをつくろう

サラダに添えるドレッシングには、意外と塩分が多く含まれます。中には大さじ1杯で塩分1g以上のもも…。今回は野菜をおいしく食べるのに役立つ減塩ドレッシングの作り方を紹介します。



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 5/18(木)

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 仙台市泉区泉中央四丁目 20-7  
泉中央 (千葉整形外科様、フォレスト内科クリニック様近く)

TEL 022-375-3434

受付時間: 月~金 9~18時、土 9~13時

講座には新入社員の僕、ペッパーも講師として参加するよ!  
楽しいイベントになること間違いなし♪早めに申し込んでね!

