

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

だんだんと秋の涼しさを感じる日も増えてきましたね。  
今回は夏の疲れをやわらげるのに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

秋♪今からはじめてピカピカにお掃除+アロマで清潔に!

年末の大掃除は大変! 気候の良い今からはじめるのがオススメです。

アロマはお掃除でも大活躍♪  
身近にある材料+好きな香りで  
モコモコ泡のクレンザー作り!

好きな香りでお掃除&清潔  
になって一石二鳥です。



管理栄養士による

## ちょっとプラス栄養講座

毎日の生活に鉄をプラス  
疲れにくい体をつくろう

季節の変わり目に体の疲れを感じて  
いませんか? 体が疲れやすい時は、  
血液をつくるのに役立つ「鉄」が不足  
気味かもしれません。

今回は毎日の食事に  
鉄をプラスするコツを  
ご紹介いたします。



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

も開催!!



開催日時 10/26(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!  
前回のイベントより成長した僕に会いに来て!

