

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

今回は家で過ごすことが多い冬の気分リフレッシュに役立つアロマ
キャンドルと丈夫な骨づくりに役立つ食事をご紹介します♪



薬剤師による

手作りアロマ講座



冬♪おうちでゆったい過ごそう!
みつろうキャンドルでリラックス

家の中で過ごすことが多い季節
には、自然の優しさがつまった
キャンドルを灯してみましょ。

すすや黒煙を出さずゆっくり
燃え、ほのかな香りに心もあたたか
くなりますよ♪



管理栄養士による

ちょっとプラス栄養講座



毎日の食事にカルシウムをプラス
丈夫な骨づくりに役立つ食事

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくる
のに欠かせませんが、日本人には
不足しがちな栄養素です。

今回は毎日の食事にカルシウムを
プラスするコツに加え、
丈夫な骨づくりに役立つ
ビタミンDやビタミンK
についてもご紹介します。



当日は 薬剤師による

管理栄養士による

血流計を活用した

お薬相談会

食事相談会

健康チェック



参加無料

開催日時 1/20(土)

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、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!

