

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

だんだんと夏の蒸し暑さを感じる日も増えてきましたね。
今回は暑さを乗り切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

夏★冷んやり♥ アロマ
ジェルで暑さを乗り切ろう!

夏本番に向けて、目的
に合わせた 冷んやり
ジェルを作しましょう!



- ・暑くてだるい・すっきりフレッシュ
- ・寝苦しい夜に・ぐっすりラックス
- ・レジャーのお供に・虫バイバイ! 等々

好きな香りを試して選んで♥あなただけのオリジナルジェルに仕上げましょう♪

管理栄養士による

ちょっとプラス栄養講座

夏の暑さに負けない
ビネガードリンクをつくろう



暑さでバテ気味の体には、酢を使った料理や飲みものがおすすめ。さっぱりした味が食欲を刺激し、酢に含まれる栄養素が夏に負けない体づくりに役立ちます。

今回は酢を使ったお手軽
ビネガー(酢)ドリンクを
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



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、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!

