



# 手づくり <sup>プラス</sup> ちょっと+ アロマ&栄養 講座

今回は「夏の暑さを乗り切るポイント」をご紹介します

ジリジリ続く暑さで、疲れがたまりやすくなっていませんか？  
そんな時にアロマの香りと手作りの飲み物で心と体をリフレッシュしてみましょう。

## 薬剤師による 手づくりアロマ講座



夏★暑さを乗り切る♡  
アロマスプレーを作ろう！

夏本番に向けて、目的に合わせたアロマスプレーを作しましょう！

- ・暑くてだるい…すっきりリフレッシュスプレー
- ・寝苦しい夜に…ぐっすりラックススプレー
- ・レジャーのお供に…虫バイバイスプレー
- ・お風呂上りに…お肌しっとりスプレー 等々

色々な香りを試して選んで♡あなただけのオリジナルスプレーに仕上げましょう♪



## 管理栄養士による <sup>プラス</sup> ちょっと+ 栄養講座

しょうがで暑さに負けない体を作ろう♪



暑いからとアイスやそうめんなど、冷たい食べ物ばかり選んでしまうと体の中が冷え、だるさや疲れの原因になってしまうことも…。

そんな時には体の中を温める「しょうが」がおすすめ！今回はしょうがを使った手軽なジュースをご紹介します。

しょうが・蜂蜜・レモンのジュースを作ります♪



●日時 7月30日(土)

①9:30~10:30 ②10:40~11:40 ③11:50~12:50

参加費:無料

## ●お申し込み方法

ひかり薬局福室まで、直接またはお電話でお申し込みください。

お電話受付時間 月~金 8:30~18:00  
土 9:00~13:00

ご予約は開催日前日まで受け付けております。

## ●会場 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

当日は薬剤師がお薬の相談も承っております。ぜひご利用下さい。

