



# アロマ&栄養 講座

今回は「**手作りバスボムと果物で肌リフレッシュ**」をご紹介します

本格的な暑さが過ぎ、日々秋の訪れを感じますね。ただ日差しは弱くなっても、紫外線や乾燥など肌に何かと負担がかかる時期が続きます。アロマの入浴剤と果物の栄養で肌をリフレッシュさせ、疲れを秋に持ち越さないようにしましょう。

## 薬剤師による 手づくりアロマ講座



秋★しゅわしゅわ泡が楽しい♡  
バスボムでカサカサお肌対策♪



秋になると湿度・気温とも下がり、過ごしやすくなりますが、同時にカサカサお肌も気になりますね！しゅわしゅわ泡のバスボムで今から「カサカサ」対策しませんか？



好きな香りを選んで泡の出る入浴剤♡  
ゆったりバスタイムにぜひどうぞ♪



## 管理栄養士による ちよっと<sup>プラス</sup>栄養講座



秋といえはおいしい果物♪  
果物のビタミンで肌リフレッシュ!!



肌に役立つ栄養素といえばビタミン!!  
でもどの果物にどのぐらいビタミンが含まれているかはなかなか分からないですよ。

又、「ビタミンをとるため」と果物をたくさん食べてしまうと、糖分を摂り過ぎてしまい、思わぬ体重増加の原因になることも…。

今回は秋に旬を迎える果物に含まれるビタミンや、上手な食べ方などをご紹介します。

ドライフルーツを使った紅茶も作ります♪



●日時 11月19日(土)

1講座定員:6名

お子様の参加もお待ちしております♪

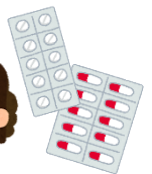
① 14:30~15:30

② 15:40~16:40

③ 16:50~17:50

参加費:無料

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。



## ●お申込み方法

ひかり薬局冠まで、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 9:00~18:00  
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 冠

仙台市泉区上谷刈二丁目 4-20  
(仙台胃腸クリニック様近く)

TEL:022-372-1221

駐車場のご用意がございます。詳細はお手数ですがお問い合わせ下さい。

### 会場地図

