



実際に薬を見ていただきながら説明をしました。



血行を良くするストレッチを行いました。



血液をサラサラにする食物繊維のクイズを行いました。



かくれ脱水になっていないかチェックしていただきました。



血液サラサラレシピを試食していただきました。



すずらん健康教室 『血液サラサラ』 すずらん薬局高宮店 平成28年6月16日(木)

- *アジのさっぱり蒲焼き
- *トマトとしいたけの炒めもの
- *エビとブロッコリーの
ドレッシング和え
- *系こんにゃくとわかめの梅和え
- *おからのもちもちゼリー

MENU



今後も違うテーマ等で企画していきたいと思っています。
お気軽にご参加下さいませ。
また、**栄養相談(予約制)**も随時受け付けておりますので
お気軽に窓口までご連絡下さい。