

木曜カフェ・リリーベル
でのイベント

第6弾

ミニ健康教室 便秘

第2回『どんな食事を摂ればいいのか?』



栄養士より便秘を改善する食事のポイント
について講義を行いました。



教室の最後には、講義をもとに次回の
教室までの目標を立てていただきました。



日にち：平成29年1月26日(木)10:30~11:30

場所：すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム



食物繊維に関するクイズを行いました。



☆次回のテーマ☆

『便秘を予防する
食事に挑戦！（料理作り）』

日時：2月9日(木) 10:30~13:00

参加費：600円

持ち物：エプロン、三角布、タオル

※要予約



すずらん薬局グループ(株)ホロン