



# すずらん健康教室 「腰痛」

平成30年6月28日(木)

13:00~15:00

すずらん薬局高宮店

参加者:5名



栄養士が、腰痛予防の食事のポイントについて説明しました。



栄養士が腰痛予防のレシピを紹介し、その料理の試食をしていただきました。



薬剤師が腰痛について説明し、腰に負担のかからない正しい姿勢を見ていただきました。



## MENU

- ★鮭と舞茸の炊き込みご飯
- ★ひじき入り豆腐ハンバーグ
- ☆ほうれん草と人参のオムレツ
- ★カラフル野菜と長芋のマリネ
- ★じゃがいもとナッツのサラダ
- ☆手羽先と大根のカレースープ

★を試食していただきました。



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。  
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  
気軽に窓口までご連絡下さい。



すずらん薬局グループ(株)ホロン