

## 第1回いずみメイプル・ラベンダー薬局合同健康相談会

平成29年7月8日（土）薬剤師、栄養士、シナプソロジー講師による健康相談会を開催しました！10名の方々にご参加いただきました。

### ○夏バテ・熱中症予防についてのお話

- ・薬剤師より「熱中症予防について」
- ・栄養士より「熱中症予防のための食事について」

参加者の皆さんは熱心に聞いてくれて、勉強になったと言っていただけました！ありがとうございます！！

### ○試食品

・ビネップル黒酢ゼリー、米麴からつくった甘酒（プレーン、豆乳ブレンド、生姜ブレンド）  
黒酢ゼリーや甘酒は皆さんおいしいと喜んで試食、試飲してくださいました。今回作った黒酢ゼリーのレシピをお渡ししました！

### ○健康相談

薬剤師、栄養士による健康相談。普段と違いじっくり時間をかけてお話しをすることができました(´▽`)/

### ○シナプソロジー

参加者全員で体と頭を使い運動をしました。普段やらない動きにみんな必死でしたが、慣れてくると難しい動きでも笑いながら運動をすることができました(´▽`)/

今年度もう1回やる予定です。ご要望のテーマ等がありましたら、お気軽にスタッフへお知らせ下さい。今回ご参加いただきました皆様ありがとうございましたm(\_ \_)m

