

# 第18回

## 健康プラス教室

10月19日（土）13：30～

場所：プラス薬局高崎吉井店

～高血圧について～

【お問い合わせ】

〒370-2128

所在地：高崎市吉井町本郷65-1

電話：027-388-1170



## ミニセミナー

高血圧の食事の基本は減塩です。食材選びや調理の工夫など、美味しく減塩するコツをご紹介します。

## 健康測定会

身長、体重、握力、歩幅などを測定しましょう。  
※これまでの測定表をお持ちの方はご持参ください。

## 足浴

足をお湯につけて温めながら丁寧に洗います。リラクゼーション効果があり、疲労解消や安眠などにも有効です。

# 内容

## 薬膳料理

プラス薬局の管理栄養士から、この季節にぴったりの簡単薬膳料理をご紹介します。

## お薬鑑定団

プラス薬局の薬剤師がお薬に関する疑問にお答えします。ご自宅に眠る残薬の整理も致します。ご希望の方はご持参ください。

## アロママッサージ フットケア

アロマを使用したマッサージ、フットケアを行います。毎回好評です。