

CENTRAL MARKET

河渡店

原信×しなの薬局 **いきいき** 健康広場

# 賢いおやつの 選び方



- ① 知っておきたい、おやつのカロリー・砂糖の量はどれくらい? 商品パッケージの見方
- ② 知っているとお得! おやつを食べても良い時間帯と悪い時間帯
- ③ 持病をお持ちでも食べられるおやつをご紹介 **ここに注目!**

\\ 私たちが教えます! //

## 12月19日(木)

11:00~12:00



しなの薬局  
薬剤師

高橋 由紀子



しなの薬局  
顧問管理栄養士

菅場 佳代

定員 先着で20名様 参加費 無料

▼ご希望のお客様は下記のお申込書にご記入頂き、サービスカウンターへお持ちください。

※お電話での申し込みはできません。

原信×しなの薬局

お客様控 No.

# いきいき 健康広場

お名前

電話番号

性別  男  女

年齢

日時 12月19日(木) 11:00~12:00

参加費 無料 応募締切 12月16日(月)

原信 河渡店 TEL.025-256-7200

※お電話でのお申込みはできません。