

# 5月のテーマは『抗酸化レシピ』 健康料理教室

加齢による体の変化は誰にでも起こります。老化(見ためにだけではなく)の多くは、活性酸素が影響しています。その活性酸素を無害化する抗酸化成分をしっかりと食事から補い、元気で若々しい体づくりと一緒に学びませんか？

- 日時: ① 5月10日(火) ② 5月12日(木) ③ 5月13日(金)  
④ 5月17日(火) ⑤ 5月18日(水) ⑥ 5月19日(木)  
⑦ 5月24日(火) ⑧ 5月25日(水) ⑨ 5月27日(金)  
⑩ 5月21日(土) 土曜日も行っています。  
ぜひご参加下さい。

10時~12時30分頃

場所: あんず薬局2階キッチン

対象人数: 1回6名まで

参加費: 1回300円

持参する物: エプロン, 三角巾, ハンドタオル, 筆記用具 (0895) 25-3311

お申し込みは、あんず薬局で受け付けています。お電話でもかまいません。

※キャンセルについて、ご予約日の前日の午前中では返金致します。

お薬相談も受け付けています。  
ご希望の方は前日までにご予約下さい。

※毎回このメニューを作ります。

かぼちのごま煮



肉巻きソテー

にんじんサラダ

