

健康料理教室



11月のテーマ『体ポカポカ』

肩こり、手足のしびれ、胃腸の不調など、いろいろな不快症状が体の冷えからもたらされます。体を内側から温めるために、必要な食事や生活習慣について一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①11月16日(水) ②11月19日(土)
③11月25日(金) 10:30~12:30
④希望日・人数(2~6名)相談に応じます

場所 いちよう薬局(日赤病院前) 2F キッチン

人数 1回6名まで

参加費 300円

申し込み いちよう薬局までお電話ください

(089)994-8881 管理栄養士 牧野

持ち物 エフロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❖ ❖ ❖ **メニュー** ❖ ❖ ❖

鶏ごぼうご飯



かぼちゃのアーモンド揚げ



ブロッコリーときのこのサラダ



春雨生姜スープ



いちよう薬局では管理栄養士による**無料栄養相談**を行っています。

普段のお食事のこと、気になること、何でもご相談ください。



覚ファーマシー株式会社

いちよう薬局

(日赤病院前)

TEL(089)994-8881

❖お薬相談も受け付けています。お気軽にご相談ください❖