

健康料理教室



1月のテーマ 『美肌食』

乾燥しやすい季節になりました。乾燥肌やにきび、黒ずみなどの肌トラブルはありませんか？
スキンケアだけでなく、体の内側から肌を健康にするために必要な栄養素について一緒に学びましょう。

- 日時 ①1月21日(土) ②1月25日(水)
③1月27日(金) 【予備日:1月26日(木)】
④希望日・人数(2~6名)相談に応じます

時間 10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前)

参加費 300円

人数 1回6名まで

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 ❖ ❖

かきとほうれん草の味噌グラタン



アボカドのレモンサラダ



なの花のアンチョビ炒め



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

TEL(089)994-8881

(日赤病院前)