

4月のテーマは「ストレスに負けない食事」 健康料理教室

4月は新しい環境に移り、慣れない環境に大なり小なりストレスを感じている方もおられるのではないのでしょうか？そんな時こそ、バランスの良い食事や十分な睡眠などが大切です。イライラした時や落ち込みやすい時にオススメの栄養素が入った食材を使用して心身ともに健やかに過ごしましょう。

- 日時: ① 4月14日(金) ② 4月18日(火) ③ 4月19日(水)
 ④ 4月20日(木) ⑤ 4月21日(金) ⑥ 4月25日(火)
 ⑦ 4月26日(水) ⑧ 4月28日(金) ⑨ 4月22日(土)

土曜日も行、います。ぜひご参加下さい。
 教室後、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。

10時～12時30分頃まで
 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。

※材料準備のため、キャンセルによる返金はご予約日前日の午前中までとさせていただきます。

※毎回このメニューを作ります。

ほしのりと
 レタスのサラダ



チキン入り
 スパイゲッターグラタン



小松菜とえのきの
 じゃこレモン和え

