

5月のテーマは『貧血に良いレシビ』

健康料理教室

偏食や欠食など、食生活が乱れていると、不足しやすい栄養素の1つが鉄分です。その鉄分は、全身に必要な酸素等を届けてくれる大切な役割を担っています。調理だけでなく、勉強会も行います。一緒に学びませんか？

- 日時：① 5月10日(水) ② 5月11日(木) ③ 5月12日(金)
 ④ 5月16日(火) ⑤ 5月17日(水) ⑥ 5月23日(火)
 ⑦ 5月25日(木) ⑧ 5月26日(金) ⑨ 5月20日(土)

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、キャンセルには返金はご予約前日の午前中までとさせていただきます。

土曜日も行っています。ぜひ、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。

※毎回このメニューを作ります。

からあげの竜田揚げ



あさりとニラのチヂミ



小松菜のごま酢和え

