

健康料理教室

6月のテーマ『血液サラサラ』

食生活の乱れや運動不足、強いストレスなどが原因の「ドロドロ血液」は、動脈硬化を引き起こす可能性があります。血液サラサラにおすすめの栄養素が入った食品について一緒に勉強しましょう。

日時:

- ① 6月 8日(木) ② 6月 9日(金) ③ 6月 13日(火)
④ 6月 14日(水) ⑤ 6月 15日(木) ⑥ 6月 16日(金)
⑦ 6月 20日(火) ⑧ 6月 21日(水) ⑨ 6月 10日(土)

10時～12時30分頃まで

場所: あんず薬局2階キッチン

人数: 1回6名まで

参加費: 1回300円

持ち物: エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具

お申し込みはあんず薬局【☎ 0895-25-3311】で受け付けています

※ 材料準備の都合上、キャンセルによる返金のご予約日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、ご参加ください

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ください

・🍴・🍴・メニュー・🍴・🍴・ ※毎回このメニューを作ります

お豆ごろごろ豆乳味噌汁



アジのさっぱり梅肉和え

キャベツとわかめの
しょうが酢あえ

