

健康料理教室

7・8月のテーマ『脂質異常症』

現在の私たちの食生活は食物繊維が少なく、高脂質になりがちです。コレステロールや中性脂肪値を改善するためには、食生活を見直すことが必要です。教室でしっかり学び、日々の生活で実践していきませんか？

日 時:

- ① 7月 7日(金) ② 7月 8日(土) ③ 7月 11日(火)
④ 7月 12日(水) ⑤ 7月 20日(木) ⑥ 7月 21日(金)
⑦ 7月 25日(火) ⑧ 7月 26日(水) ⑨ 8月 3日(木)
⑩ 8月 8日(火) ⑪ 8月 10日(木) ⑫ 8月 18日(金)
⑬ 8月 19日(土) ⑭ 8月 22日(火) ⑮ 8月 23日(水)

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2～6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
お仕事をされている方も
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



鮭ときのこのホイル焼き



こんにゃくのおかか和え



トマトの含め煮

※9・10月の予約開始は8/24です