

# 健康料理教室



## 7月のテーマ『眼に良い食事』

ドライアイ、眼精疲労、視力低下、白内障など目の不快症状はたくさんあります。  
眼の機能を高めてくれる栄養素を一緒に勉強しましょう。

日時 ①7月19日(水) ②7月22日(土)

③7月25日(火) ④7月27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 ❖ ❖ ❖

鮭のムニエル パセリソース



冷やしなすのごまだれ



ブルーベリーのクラフティ



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)