

# 健康料理教室

## 9・10月のテーマ『糖尿病』

糖尿病食は特別な食事ではなく、バランスのよい健康食といわれています。どの食べ物がよい、悪いというよりも、過食や偏食をせずに1日3食規則正しく食事をとることが大切です。一緒に勉強しましょう！

日 時:

- ① 9月 7日(木) ② 9月 8日(金) ③ 9月12日(火)  
④ 9月20日(水) ⑤ 9月21日(木) ⑥ 9月29日(金)  
⑦ 9月30日(土) ⑧ 10月 3日(火) ⑨ 10月 4日(水)  
⑩ 10月 5日(木) ⑪ 10月13日(金) ⑫ 10月14日(土)  
⑬ 10月17日(火) ⑭ 10月18日(水) ⑮ 10月19日(木)

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(当日集めます)

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、ご予約日前日の正午以降にキャンセルされた場合は、キャンセル代(300円)をお支払いいただきます。

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



かぼちゃとひじきの  
焼きコロケ



きのこきんぴら



高野豆腐の  
コンソメスープ

※11・12月の予約開始は10/20(金)です