

健康料理教室

11・12月のテーマ『骨粗鬆症』

骨を丈夫にするには、バランスの良い食事と運動、日光浴などが大切です。食事ではカルシウムだけではなく、ビタミンDやビタミンKなども必要になってきます。日々の食事に応用できる内容です。教室で詳しく学びませんか？

日 時:

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| ① 11月 8日(水) | ② 11月 10日(金) | ③ 11月 11日(土) |
| ④ 11月 14日(火) | ⑤ 11月 16日(木) | ⑥ 11月 17日(金) |
| ⑦ 11月 22日(水) | ⑧ 11月 28日(火) | ⑨ 12月 2日(土) |
| ⑩ 12月 7日(木) | ⑪ 12月 8日(金) | ⑫ 12月 12日(火) |
| ⑬ 12月 14日(木) | ⑭ 12月 19日(火) | ⑮ 12月 20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(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
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

お鍋風豆乳スープ



ししゃもの春巻き



マシュマロヨーグルト



※11・12月の予約開始は10/20(金)です