

# 健康料理教室

## 3・4月のテーマ『鉄欠乏性貧血』

貧血には種類があります。今回は体内の鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血をテーマに教室を行います。食生活のポイントなどを勉強会と調理を通じて、お伝えします！皆さん一緒に学びませんか？

日時：

※3・4月の予約開始は2/26(月)です

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| ① 3月 7日(水)  | ② 3月 8日(木)  | ③ 3月 13日(火) |
| ④ 3月 16日(金) | ⑤ 3月 17日(土) | ⑥ 3月 23日(金) |
| ⑦ 3月 27日(火) | ⑧ 3月 29日(木) | ⑨ 4月 4日(水)  |
| ⑩ 4月 6日(金)  | ⑪ 4月 10日(火) | ⑫ 4月 12日(木) |
| ⑬ 4月 17日(火) | ⑭ 4月 18日(水) | ⑮ 4月 21日(土) |

10時～12時30分頃まで

場所：あんず薬局キッチン・会議室

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、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

ブルーベリー入り  
グリーンサラダ



鶏レバーとじゃがいもの  
カレー粉炒め



切り干し大根のスープ

