

健康料理教室

9・10月のテーマ『糖尿病②』

糖尿病の食事療法を行う上で、何をどれだけ食べたら良いかわからないということはありませんか？今回は食事療法を行う上で基本となる、食品交換表の話をしていきます。この機会に一緒に勉強しませんか？

日時:

予約開始は**8/31(金)**です

- ① 9月 4日(火) ② 9月 7日(金) ③ 9月11日(火)
④ 9月12日(水) ⑤ 9月26日(水) ⑥ 9月27日(木)
⑦ 9月29日(土) ⑧10月 5日(金) ⑨10月11日(木)
⑩10月16日(火) ⑪10月19日(金) ⑫10月20日(土)
⑬10月23日(火) ⑭10月24日(水) ⑮10月25日(木)

10時～12時30分頃まで

場所: あんず薬局**2階キッチン・3階会議室**
※階段での移動となります。ご了承ください。

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

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。

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

※ 材料準備の都合上、ご予約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。

・🍴・🍴・メニュー・🍴・🍴・

※毎回このメニューを作ります

アクアパッツァ風
ホイル蒸し

小松菜の明太子和え

シラスとにんじんの
サラダ

