

健康料理教室

9月のテーマ

『動脈硬化』

健康を維持するには血管のコンディションがとても大切です。若々しい血管の人もいれば、ボロボロに老化している人もいます。血管について正しい知識について一緒に学びましょう。

日時 ①9月14日(金) ②9月20日(木)
③9月22日(土) ④9月26日(水)
⑤9月28日(金)

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 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❀ ❀ ❀ ❀ メニュー ❀ ❀ ❀ ❀

さんまの中華ねぎソース



モロヘイヤのサラダ



大豆とじゃこの甘辛煮



管理栄養士による**無料栄養相談**を随時行っています

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)