

# 健康料理教室

## 6月のテーマ『脳の老化防止』

高齢期に向かうこれからの人生で、身体の健康と同じくらい重要なのは、脳機能の衰えをいかに防ぐかです。脳機能を高める栄養素と一緒に勉強して、積極的にとり入れましょう。

- 日時 ①6月14日(木) ②6月16日(土)  
③6月19日(火) ④6月22日(金)  
⑤6月27日(水)

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 ❀ ❀ ❀ ❀

さば缶のおろしハンバーグ



アボカドとトマトのサラダ



キャラメルナッツ



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)