

# 健康料理教室



## 1月のテーマ『骨を丈夫に』

骨は年齢とともに弱くなります。骨折をして初めて、骨が弱くなっていることに気付く方も多そうです。骨の健康維持のために、必要な栄養素について一緒に勉強しましょう。

- 日時 ① 1月23日（水） ② 1月25日（金）  
③ 1月26日（土） ④ 1月29日（火）  
⑤ 1月31日（木）

時間 10:30～12:30

場所 いちよう薬局（日赤病院前）

参加費 **400円**

値上がりしました。  
ごめんなさい！

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 ❀ ❀ ❀ ❀

大根葉と油揚げのふりかけ

豆腐のトキ焼き

きくらげと大根のサガ

ミルク茶わん蒸し



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)