

# 健康料理教室



## 2月のテーマ『むくみ』

むくみとは、体を作っている細胞や組織のすきまに水分が余分にたまった状態です。手足だけでなく、顔や内臓など全身のどの部分にもみられます。むくみについて一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①2月14日(木) ②2月16日(土)  
③2月20日(水) ④2月22日(金)  
⑤2月26日(火)

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 ❀ ❀ ❀ ❀

魚のアクアパッツア



きゅうりの炒め物



アボカドのサラダ



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)