

健康料理教室

5・6月のテーマ『脂質異常症』

コレステロールや中性脂肪も体の中で重要な働きをしているので必要なものです。しかし、コレステロールが増えすぎると動脈硬化の原因になるといわれています。この機会に脂質異常症に良い食事を一緒に学びませんか？

日時:

予約開始は**4/22(月)**です

- ① 5月14日(火) ② 5月15日(水) ③ 5月21日(火)
④ 5月24日(金) ⑤ 5月25日(土) ⑥ 5月29日(水)
⑦ 5月30日(木) ⑧ 6月4日(火) ⑨ 6月12日(水)
⑩ 6月13日(木) ⑪ 6月14日(金) ⑫ 6月20日(木)
⑬ 6月21日(金) ⑭ 6月22日(土) ⑮ 6月25日(火)

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。ご了承下さい。**

人数: 1回 2～6名まで

参加費: 1回 **400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

※材料準備の都合上、ご予約日前日の正午以降にキャンセルされた場合、キャンセル代(**400円**)をお支払いいただきます。

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

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

・🍴・🍴・✂️メニュー・🍴・🍴・ ※毎回このメニューを作ります

バンバンジー



くずきいサラダ



小松菜のスープ

