

健康料理教室



5月のテーマ 『中性脂肪』

血液検査で中性脂肪が高めと指摘されたことはありませんか？中性脂肪は、食事や生活習慣を見直せば、改善できる数値です。一緒に生活習慣を見直しましょう。

- 日時 ①5月18日（土） ②5月21日（火）
③5月23日（木） ④5月24日（金）
⑤5月29日（水）

時間 10:30～12:30

場所 いちよう薬局（日赤病院前）

参加費 **400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 ❀ ❀ ❀ ❀

鱈の香味野菜漬け



くるみとごぼうの味噌きんぴら



アスパラとトマトのサラダ



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)