

# 健康料理教室



## 6月のテーマ 『髪健康』

薄毛や抜け毛、髪が細くなるなど、髪の悩みを抱えている方は多いのではないのでしょうか？髪も体同様、食べた物で作られています。良い生活や食事習慣について一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①6月13日(木) ②6月15日(土)  
③6月18日(火) ④6月21日(金)  
⑤6月26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 ❀ ❀ ❀ ❀

生鮭のたっぷり野菜サラダ



高野豆腐と卵のスープ



黒ごまプリン



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)