

健康料理教室

7・8月のテーマ『夏バテ予防』

夏の暑さで食欲が落ちることがあります。そんな時に多いのが、『冷たいものばかり』などの偏った食事です。暑い夏を元気に過ごすための食事について勉強会も行います。この機会に一緒に勉強し、暑い夏を元気に過ごしましょう！

日時:

予約開始は**6/26(水)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 7月3日(水) | ② 7月5日(金) | ③ 7月9日(火) |
| ④ 7月11日(木) | ⑤ 7月17日(水) | ⑥ 7月19日(金) |
| ⑦ 7月20日(土) | ⑧ 7月23日(火) | ⑨ 7月25日(木) |
| ⑩ 8月16日(金) | ⑪ 8月17日(土) | ⑫ 8月20日(火) |
| ⑬ 8月22日(木) | ⑭ 8月27日(火) | ⑮ 8月28日(水) |

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。ご了承ください。

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

そば



ミニトマトとオクラの
サラダ



ピリ辛叩ききゅうり

