

健康料理教室



7月のテーマ 『夏バテ』

暑さのために体がだるい、食欲がわからない、夜眠れない、めまいや頭痛など、夏バテの症状に悩まされていませんか？夏バテ予防のために、食事や生活習慣を一緒に見直してみましょう。

- 日時 ①7月17日（水） ②7月19日（金）
③7月20日（土） ④7月23日（火）
⑤7月25日（木）

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 ❀ ❀ ❀ ❀

坦々つけ麺



きゅうりとオクラの塩こんぶ和え



トマトと豆乳のシャーベット



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)