

健康料理教室

9・10月のテーマ『高血圧症』

高血圧症の方は特に、食塩量に配慮した食事が大切です。教室では限られた食塩量で、食事を楽しむためのポイントを勉強会や調理実習でお伝えします。どなたでもご参加いただける内容です。一緒に勉強しましょう！

日時:

予約開始は**8/29(木)**です

- ① 9月3日(火) ② 9月5日(木) ③ 9月6日(金)
④ 9月7日(土) ⑤ 9月10日(火) ⑥ 9月11日(水)
⑦ 9月12日(木) ⑧ 9月25日(水) ⑨ 9月26日(木)
⑩ 9月27日(金) ⑪ 10月1日(火) ⑫ 10月18日(金)
⑬ 10月24日(木) ⑭ 10月26日(土) ⑮ 10月29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

いわしのかば焼き丼



おからサラダ



れんこんとセロリの甘酢和え



※魚が変更になる場合があります