

1月のテーマは「美肌^{レシビ}」

健康料理教室

2017年、第1回目のテーマは、美肌です。肌を美しく保つには、スキンケアの他に、食事や睡眠も大切です。食事では特にビタミン類やたんぱく質、抗酸化力の強い食材などを十分に摂りたいものです。あとリマエですが、自分が食べているものが、自分の体を創っています。年の始めに、一緒に食事について考えましょう！

- 日時：① 1月11日(水) ② 1月12日(木) ③ 1月13日(金)
 ④ 1月17日(火) ⑤ 1月18日(水) ⑥ 1月19日(木)
 ⑦ 1月24日(火) ⑧ 1月25日(水) ⑨ 1月21日(土)

土曜日も行っています。ぜひ、ご参加下さい。

10時～12時30分頃まで
 場所：あんず薬局2階キッチン
 対象人数：1回6名まで
 参加費：1回300円

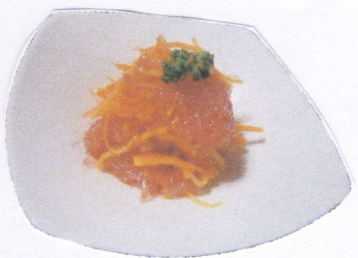
教室後、お薬相談も受け付けています。
 ご希望の方は前日までにご予約下さい。

持参する物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 → (0895)25-3311
 お申し込みは、あんず薬局で受け付けています。お電話でもかまいません。

※材料準備の都合のため、キャンセルによる返金は、ご予約日前日の午前中までとさせていただきます。

※毎回このメニューを作ります。

にんじんと
セブクレープフルーツ
サラダ



肉団子と
カリフラワーのトマト煮

しじみと長いもの
スープ

