

健康料理教室



11月のテーマ『骨を丈夫に』

骨は年齢とともに弱くなります。しかし骨折するまで、骨の弱さを自分で感じる事が難しいです。骨を健康に保つために、必要な栄養素と一緒に学びましょう。

日時 ① 11月16日(木) ② 11月18日(土)

③ 11月22日(水) ④ 11月28日(火)

④希望日・人数(2~6名)相談に応じます

時間 10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前)

参加費 300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** ❀ ❀ ❀ ❀

かぶの葉ご飯



揚げだし豆腐のおろしあんかけ



かぶのサラダ



黒ごまきなこプリン



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)