

# 健康料理教室



## 10月のテーマ『風邪予防』

冬に近づくと、毎年恒例のようにインフルエンザにかかったり、風邪をひいてはいませんか？  
風邪をひくと、栄養の消費量が増えます。風邪に負けない体に必要な栄養を一緒に学びましょう。

日時 ①10月16日（火） ②10月18日（木）  
③10月20日（土） ④10月24日（水）  
⑤10月26日（金）

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 ❀ ❀ ❀ ❀

サモシとほうれん草のクリームシチュー



生姜ドレッシングのサラダ



焼きりんごのヨーグルト添え



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)