

# 健康料理教室

## 5・6月のテーマ『腎臓病』

腎機能が低下した方の食事は、減塩はもちろんですが、摂取するたんぱく質量やエネルギー量にも気をつける必要があります。勉強会と調理・試食を通して、腎臓病食について一緒に勉強しましょう！

日時:

予約開始は**4/23(月)**です

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| ① 5月8日(火)  | ② 5月11日(金) | ③ 5月16日(水) |
| ④ 5月17日(木) | ⑤ 5月19日(土) | ⑥ 5月22日(火) |
| ⑦ 5月25日(金) | ⑧ 5月30日(水) | ⑨ 5月31日(木) |
| ⑩ 6月5日(火)  | ⑪ 6月8日(金)  | ⑫ 6月23日(土) |
| ⑬ 6月26日(火) | ⑭ 6月27日(水) | ⑮ 6月28日(木) |

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 300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(300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

チキンピザ



野菜のツナマヨサラダ



フルーツポンチ

