

健康料理教室

7・8月のテーマ『糖尿病①』

糖尿病患者さんにおすすめする食事は誰でも真似できる健康食と言われています。勉強会で食事の基本を、調理・試食を通して具体的な量を一緒に学んでみませんか？

※次回(9・10月)の糖尿病②に続きます。今回の糖尿病①からご参加いただけるとより、理解が深まる内容となっております。糖尿病②では交換表の説明を予定しています。

日時:

予約開始は**6/29(金)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 7月 4日(水) | ② 7月 5日(木) | ③ 7月 6日(金) |
| ④ 7月10日(火) | ⑤ 7月13日(金) | ⑥ 7月18日(水) |
| ⑦ 7月19日(木) | ⑧ 7月28日(土) | ⑨ 7月31日(火) |
| ⑩ 8月 1日(水) | ⑪ 8月21日(火) | ⑫ 8月24日(金) |
| ⑬ 8月25日(土) | ⑭ 8月28日(火) | ⑮ 8月30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

冷やし中華



焼き野菜のマリネ



えのき茸の簡単煮

