

健康料理教室

1・2月のテーマ『骨粗鬆症』

骨強度を高めるためには、骨密度と骨質の両方を意識した食事が大切です。調理だけではなく、骨粗鬆症の勉強会も行っています。骨を丈夫に保つための食事を一緒に勉強しませんか？

日時:

予約開始は**12/25(火)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 1月16日(水) | ② 1月17日(木) | ③ 1月22日(火) |
| ④ 1月25日(金) | ⑤ 1月26日(土) | ⑥ 1月29日(火) |
| ⑦ 1月30日(水) | ⑧ 1月31日(木) | ⑨ 2月15日(金) |
| ⑩ 2月16日(土) | ⑪ 2月19日(火) | ⑫ 2月22日(金) |
| ⑬ 2月26日(火) | ⑭ 2月27日(水) | ⑮ 2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。ご了承下さい。**

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

鮭のハンバーグ



焼き海苔の味噌汁



ヨーグルトムース

