

健康料理教室



10月のテーマ『冷え性』

冷え性は手足が冷たいだけでなく、手足のしびれや不眠、肩こり、便秘、頭痛など様々な症状が現れます。温める以外にも、血行を良くするために必要な栄養を学びましょう。

日時 ①10月16日(水) ②10月19日(土)
③10月24日(木) ④10月25日(金)
⑤10月29日(火)

時間 10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前)

参加費 **400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 ❀ ❀ ❀ ❀

アサリと豆腐のチゲ



えびとチンゲン菜のうま煮



かぼちゃとアーモンドのサラダ



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。



発フーマシー株式会社

いちよう薬局

TEL(089)994-8881

(日赤病院前)