

健康料理教室

3・4月のテーマ『動脈硬化症』

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などは動脈硬化症を進行させてしてしまうといわれています。食生活をはじめとして運動や生活習慣に気をつけることが大切です。勉強会や調理実習を通して、血管を丈夫に保ちましょう。

日時:

予約開始は**3/1(金)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 3月 6日(水) | ② 3月 7日(木) | ③ 3月12日(火) |
| ④ 3月14日(木) | ⑤ 3月15日(金) | ⑥ 3月16日(土) |
| ⑦ 3月19日(火) | ⑧ 3月20日(水) | ⑨ 4月 2日(火) |
| ⑩ 4月 5日(金) | ⑪ 4月 9日(火) | ⑫ 4月12日(金) |
| ⑬ 4月17日(水) | ⑭ 4月18日(木) | ⑮ 4月20日(土) |

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 **400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(**400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

さば缶のトマト煮



春キャベツともち麦の
サラダ



カーボフパスタ
&
低糖質パン

