

健康料理教室



8月のテーマ 『減量』

最近太ってきたなど、思ったときに、カロリーを気にして肉や脂肪の多い食品を避けてはいませんか？それは間違いです。何に気をつければ良いか一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①8月20日（火） ②8月22日（木）
③8月24日（土） ④8月28日（水）
⑤8月30日（金）

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 ❀ ❀ ❀ ❀

しらたき入りごはん



よだれ鶏

寒天寄せ



まいたけのスープ



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。

フーマシー株式会社

いちよう薬局

TEL (089) 994-8881
(日赤病院前)