

健康料理教室

1・2月のテーマ『糖尿病』

食べ過ぎや野菜不足といったことが血糖値を上昇させる食事と考えられています。血糖値の急激な上昇を防ぐための食事のポイントなどを勉強会と調理実習でしっかり学んでいただける内容になっています。

日時:

予約開始は**12/23(月)**です

- ① 1月15日(水) ② 1月16日(木) ③ 1月17日(金)
④ 1月18日(土) ⑤ 1月21日(火) ⑥ 1月23日(木)
⑦ 1月28日(火) ⑧ 1月29日(水) ⑨ 2月4日(火)
⑩ 2月6日(木) ⑪ 2月7日(金) ⑫ 2月8日(土)
⑬ 2月18日(火) ⑭ 2月20日(木) ⑮ 2月26日(水)

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 **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

しらたき入り
まいたけごはん



はまちの竜田揚げ



みぞれ和え



きんぴらごぼう

