

# 健康料理教室



## 2月のテーマ 『眼の健康』

ドライアイや眼精疲労、視力低下、白内障、緑内障など目の不快症状はたくさんあります。眼の健康を保つために必要な栄養素について一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①2月15日(土) ②2月18日(火)  
③2月20日(木) ④2月26日(水)  
⑤2月28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 ※前日・当日のキャンセルはお支払いをお願いします

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 ❀ ❀ ❀ ❀

サーモンときのこのピラフ

ほうれん草のスパニッシュオムレツ

ブルーベリーチーズケーキ



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。

覚ファーマシー株式会社

いちよう薬局

TEL(089)994-8881

(日赤病院前)