

健康料理教室

3・4月のテーマ『メタボ』

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常症のうちの、いくつかの危険因子を合わせ持った状態をメタボリックシンドロームと言います。メタボリックシンドロームの予防・改善について、一緒に学びましょう！

日時:

予約開始は**2/27(木)**です

- ① 3月 4日(水) ② 3月 6日(金) ③ 3月10日(火)
④ 3月12日(木) ⑤ 3月17日(火) ⑥ 3月18日(水)
⑦ 3月24日(火) ⑧ 3月26日(木) ⑨ 3月28日(土)
⑩ 4月10日(金) ⑪ 4月11日(土) ⑫ 4月14日(火)
⑬ 4月15日(水) ⑭ 4月16日(木) ⑮ 4月17日(金)

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

油揚げの袋煮



キャベツと干しえびのお浸し



新玉ねぎのサラダ

