

健康料理教室



3月のテーマ『アレルギー』

花粉症やアレルギー性鼻炎とは、アレルギーの原因となるアレルゲンに対して、免疫系が過剰に反応することで生じる症状です。どのような食事が効果的か一緒に勉強しましょう。

- 日時 ①3月14日(土) ②3月17日(火)
③3月19日(木) ④3月25日(水)
⑤3月27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 ❀ ❀ ❀ ❀

春野菜とあさりの蒸し煮



しらすとはんぺんの味噌マヨ焼き



水切りヨーグルトのトマトサラダ



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)