

# 健康料理教室



## 7月のテーマ『便秘』

日時 ①7月15日(水) ②7月17日(金)

③7月18日(土) ④7月22日(水)

⑤7月28日(火) ⑥7月30日(木)

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をお願いします

人数 当面の間は**3名以内**で行います

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



- ※ 体調に不安がある方は無理せず、参加を控えてください。
- ※ 参加時は、検温・手洗い・消毒液の使用・マスク着用のご協力をお願いします。
- ※ 参加者同士の距離を保てるように、通常の定員数を削減して、3人以内で開催します。
- ※ 今後、コロナウイルス感染拡大の状況により、中止となる場合があります。ご了承下さい。

✿ ✿ ✿ ✿ メニュー ✿ ✿ ✿ ✿

わかめ麦入りごはん



おから入りつくねの照り焼き



切干大根の梅和え



りんごヨーグルト



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。

 いちようファーマシー株式会社  
TEL (089) 994-8881  
いちよう薬局(日赤病院前)