

健康料理教室

9・10月のテーマ『骨粗鬆症』

骨を健やかに保つには、食事や運動、日光浴などが大切になります。教室では、予防のポイントなどを学び、調理・試食も行います。この機会に一緒に学びませんか？

日 時:

予約開始は**8/31(月)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 9月 2日(水) | ② 9月 3日(木) | ③ 9月 4日(金) |
| ④ 9月 8日(火) | ⑤ 9月 9日(水) | ⑥ 9月10日(木) |
| ⑦ 9月11日(金) | ⑧ 9月15日(火) | ⑨ 9月16日(水) |
| ⑩ 9月17日(木) | ⑪ 9月18日(金) | ⑫ 9月24日(木) |
| ⑬ 9月25日(金) | ⑭ 9月26日(土) | ⑮ 9月29日(火) |
| ⑯10月 6日(火) | ⑰10月 7日(水) | ⑱10月 8日(木) |
| ⑲10月 9日(金) | ⑳10月13日(火) | ㉑10月14日(水) |
| ㉒10月15日(木) | ㉓10月16日(金) | ㉔10月17日(土) |
| ㉕10月20日(火) | ㉖10月21日(水) | ㉗10月22日(木) |
| ㉘10月23日(金) | ㉙10月27日(火) | ㉚10月28日(水) |

10時～12時30分頃まで

場 所: あんず薬局2階キッチン

人 数: 1回 2名(1名の場合は中止とします)

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。

※体調の優れない方や発熱がある方のご参加はご遠慮ください。

※教室参加中はマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合がありますので、ご理解いただきますようお願い致します。

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・🍴・🍴・

鮭のクリームシチュー



※毎回このメニューを作ります

小松菜のサラダ



豆乳のスコーン

