

健康料理教室

1・2月のテーマ『高血圧症』

高血圧症の方の1日の食塩摂取量は6g未満となりますが、工夫次第で美味しく食べることができます。勉強会と調理を通して、工夫をしっかりと学び、日常生活に活かしましょう。

日時:

予約開始は**12/25(金)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 1月 5日(火) | ② 1月 6日(水) | ③ 1月 7日(木) |
| ④ 1月 8日(金) | ⑤ 1月13日(水) | ⑥ 1月14日(木) |
| ⑦ 1月15日(金) | ⑧ 1月19日(火) | ⑨ 1月20日(水) |
| ⑩ 1月21日(木) | ⑪ 1月22日(金) | ⑫ 1月23日(土) |
| ⑬ 1月26日(火) | ⑭ 1月27日(水) | ⑮ 1月28日(木) |
| ⑯ 1月29日(金) | ⑰ 2月 2日(火) | ⑱ 2月 3日(水) |
| ⑲ 2月 4日(木) | ⑳ 2月 5日(金) | ㉑ 2月 9日(火) |
| ㉒ 2月10日(水) | ㉓ 2月16日(火) | ㉔ 2月17日(水) |
| ㉕ 2月18日(木) | ㉖ 2月19日(金) | ㉗ 2月20日(土) |
| ㉘ 2月25日(木) | ㉙ 2月26日(金) | |

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・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・🍴・🍴・
はまちのフライ
タルタルソースかけ



※毎回このメニューを作ります
ほうれん草の白和え



ブロッコリーとカリフラワーの
和風マリネ

