

健康料理教室



2月のテーマ『減量』

日時 ①2月9日（火） ②2月10日（水）

③2月13日（土） ④2月17日（水）

⑤2月19日（金） ⑥2月25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、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名以内で開催します。
- ※ 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 ❀ ❀ ❀ ❀

もち麦入りきのこご飯



ささみのチーズピカタ



かぶのサラダ



ラカントのココアプリン



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）