

健康料理教室

9・10月のテーマ『動脈硬化』

生まれた時から動脈硬化は始まっていると言われています。血管の老化を防ぎ、健やかな状態を保つための食事や生活習慣を一緒に学びませんか？

日 時:

予約開始は**8/31(火)**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 9月 3日(金) | ② 9月 4日(土) | ③ 9月 7日(火) |
| ④ 9月 8日(水) | ⑤ 9月 9日(木) | ⑥ 9月10日(金) |
| ⑦ 9月14日(火) | ⑧ 9月15日(水) | ⑨ 9月16日(木) |
| ⑩ 9月17日(金) | ⑪ 9月22日(水) | ⑫ 9月28日(火) |
| ⑬ 9月29日(水) | ⑭ 9月30日(木) | ⑮10月 5日(火) |
| ⑯10月 6日(水) | ⑰10月 7日(木) | ⑱10月 8日(金) |
| ⑲10月 9日(土) | ⑳10月12日(火) | ㉑10月13日(水) |
| ㉒10月14日(木) | ㉓10月15日(金) | ㉔10月19日(火) |
| ㉕10月20日(水) | ㉖10月21日(木) | ㉗10月22日(金) |
| ㉘10月26日(火) | ㉙10月27日(水) | ㉚10月28日(木) |

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・🍴・🍴・

さばの味噌煮

※毎回このメニューを作ります

れんこんまんじゅう

マンゴーとアボカドのヨーグルト

