

# 健康料理教室

## 1・2月のテーマ『糖尿病』

急激に血糖値を上昇させることで、血管が傷つき動脈硬化を進行させます。血糖値の乱高下をできる限り防ぐ食事を一緒に学びましょう。

日 時:

予約開始は**12/27(月)**です

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

※教室中はマスクのご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・🍴・🍴・

※毎回このメニューを作ります

えびと豆腐のカレー風味ハンバーグ



ほうれん草の  
明太マヨ和え



きのことわかめの土佐酢風

