

健康料理教室

1月のテーマ 『糖尿病』

日時 ①1月14日(金) ②1月19日(水)

③1月21日(金) ④1月25日(火)

⑤1月27日(木) ⑥1月29日(土)

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 ❀ ❀ ❀ ❀

塩昆布ときのこの炊き込みご飯



鶏むね肉のネギだれ



カラフルシーザーサラダ



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。

 いちようマシー株式会社
TEL (089) 994-8881
いちよう薬局(日赤病院前)