

# 健康料理教室

## 11・12月のテーマ『脂肪肝』

日本ではどちらかというと痩せ型の人に多い脂肪肝。脂肪肝でも自覚症状がほとんどないのが、怖いところです。肝臓は頑張る臓器なので、肝機能をサポートする食材で日々、肝臓を労わっていきましょう。皆様のご参加、お待ちしております🐼

日時:

予約開始は**10/31(火)8:30~**です

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| ①11月 7日(火) | ②11月 8日(水) | ③11月 9日(木) |
| ④11月10日(金) | ⑤11月15日(水) | ⑥11月16日(木) |
| ⑦11月17日(金) | ⑧11月18日(土) | ⑨11月21日(火) |
| ⑩11月22日(水) | ⑪12月 5日(火) | ⑫12月 7日(木) |
| ⑬12月 8日(金) | ⑭12月 9日(土) | ⑮12月12日(火) |
| ⑯12月13日(水) | ⑰12月14日(木) | ⑱12月19日(火) |
| ⑲12月20日(水) | ⑳12月22日(金) |            |

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

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 **3名**(1名の場合は中止とします)

参加費: 1回 **600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【☎ **090-7575-8126**】で受け付けています

予約のお電話は、平日**8:30~17:30**にお願いします(土日祝日はお受けできません)

※ 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(**600円**)をお支払いいただきます。

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

※教室参加中はマスクの着用をお願いします。

※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。

※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。

・ ㉑・㉒・メニュー・㉓・㉔・

※毎回このメニューを作ります

サバ缶としらたきの炒め物



フロッキーと舞茸のみぞれ和え



しじみの味噌汁

