

健康料理教室

5・6月のテーマ『高血圧』

愛媛県は男女とも収縮期血圧140mmHg以上の高血圧の方が多く知っていましたか？
男性は全国ワースト6位、女性はワースト7位です📍さらに四国ではワースト1位が愛媛県です。後悔する前に！減塩についてしっかり学び対策をしましょう！

日 時:

予約開始は**4/4(火)**です

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

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

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【☎ 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(600円)をお支払いいただきます。

※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。

物価高騰のため、
5月より参加費の価格
を改定させていただく
ことになりました。

・ ㊦ ・ ㊦ ・ メニュー ・ ㊦ ・ ㊦ ・

※毎回このメニューを作ります

豆腐の肉巻き



カクテルサラダ



なすの和物

