

健康料理教室

7・8月のテーマ『腸ケア』

腸をケアするためには、乳酸菌やビフィズス菌を摂ったり、食物繊維を摂ったりして、腸内の環境を整えることも大事ですが、腸を悪化させる食べ物を控えることも大切です！そのため、今回はグルテン、カゼイン、シュガーフリーのメニューです！！

日時:

予約開始は**6/29(木)8:30~**です

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

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

ココナッツミルクカレー



もち麦のサラダ



冷凍ブルーベリーと甘酒のアイス

