

# 健康料理教室

## 9・10月のテーマ『動脈硬化症』

血糖値の乱高下を防ぐことや血圧が高ければ、減塩を実践するなど気をつけていくことが、血管の老化を防ぐこととなります。その他に肉などの動物性の脂より、魚の油を積極的に摂ることもおすすめです。血管をいたわる食事を学び、日々実践していきましょう。

日時:

予約開始は**8/30(水)8:30~**です

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| ① 9月 5日(火) | ② 9月 7日(木) | ③ 9月 8日(金) |
| ④ 9月 9日(土) | ⑤ 9月12日(火) | ⑥ 9月13日(水) |
| ⑦ 9月14日(木) | ⑧ 9月26日(火) | ⑨ 9月27日(水) |
| ⑩ 9月28日(木) | ⑪10月 3日(火) | ⑫10月 5日(木) |
| ⑬10月 6日(金) | ⑭10月11日(水) | ⑮10月13日(金) |
| ⑯10月14日(土) | ⑰10月17日(火) | ⑱10月18日(水) |
| ⑲10月19日(木) | ⑳10月20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

フイヤベース風



スパニッシュオムレツ



小松菜とキノコのアヒージョ風

