

健康料理教室

5・6月のテーマ『脂質異常症』

コレステロール、中性脂肪の数値は大丈夫ですか？特に女性は閉経後にコレステロールが上がってきやすいです。コレステロールは必要なものですが、多すぎると、動脈硬化を促進してしまいます。食事と運動を合わせて、健康的に改善していきませんか？

日時：

予約開始は**4/23(火)9:00~**です

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ① 5月10日(金) | ② 5月15日(水) | ③ 5月16日(木) |
| ④ 5月21日(火) | ⑤ 5月23日(木) | ⑥ 5月24日(金) |
| ⑦ 5月25日(土) | ⑧ 5月28日(火) | ⑨ 5月29日(水) |
| ⑩ 6月 4日(火) | ⑪ 6月 6日(木) | ⑫ 6月 7日(金) |
| ⑬ 6月11日(火) | ⑭ 6月12日(水) | ⑮ 6月14日(金) |
| ⑯ 6月15日(土) | ⑰ 6月19日(水) | ⑱ 6月20日(木) |
| ⑲ 6月25日(火) | ⑳ 6月26日(水) | |

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**9:00~17:30**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。



土曜日も行っています
お仕事をしている方も
ぜひ、ご参加ください

・🍴・🍴・メニュー・🍴・🍴・

※毎回このメニューを作ります

鮭と野菜炒め



蒸し大豆のサラダ



えのきときゅうりの
梅しそ和え

