

1月のテーマは「冷え対策」 健康料理教室

冷え性は寒い時期だけでなく、暑い季節でも暖かい室内でも症状が現れます。原因は様々ですが、貧血や低血圧の人に多いといわれています。エネルギー源となる食事量の確保と体を温める食材を利用して、冷え対策しましょう。

- 日時：① 1月7日(水) ② 1月9日(金) ③ 1月14日(水)
④ 1月15日(木) ⑤ 1月16日(金) ⑥ 1月20日(火)
⑦ 1月21日(水) ⑧ 1月23日(金) ⑨ 1月27日(火)
⑩ 1月29日(木) ⑪ 1月17日(土)

10時～12時頃まで

場所：あんず薬局2階キッチン

対象人数：1回6名まで

参加費：1回300円

持参する物：エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具 → (0895)25-3311

お申し込みは、あんず薬局で受け付けています。電話でもかまいません。

土曜日も行っています。平日お休みの方などは、ぜひご参加下さい。①～⑪、全ての料理教室後に、お薬相談を受け付けています。希望の方は、前日までに予約下さい。

毎回のメニューを自作します。

白菜の
シャキシャキサラダ



ぶつ大根

しょうが入り
けんろん味噌汁

