

5月のテーマは「ストレス対策」

健康料理教室

適度なストレスは気力や意欲、達成感につながります。しかし、強すぎると、不眠や自律神経失調など、様々な身体的・精神的な不調として現れます。食事、栄養に関する話しをまじえながら、一緒に調理、試食しませんか？

- 日時：① 5月8日(金) ② 5月12日(火) ③ 5月13日(水)
- ④ 5月14日(木) ⑤ 5月15日(金) ⑥ 5月19日(火)
- ⑦ 5月20日(水) ⑧ 5月22日(金) ⑨ 5月26日(火)
- ⑩ 5月27日(水) ⑪ 5月28日(木) ⑫ 5月9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。

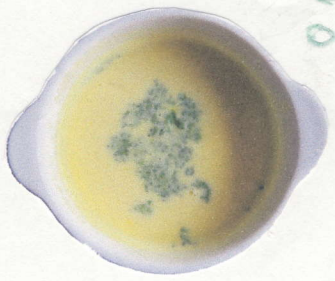
土曜日も行っています。平日お仕事の方など、ぜひ、ご参加下さい。
 ※料理教室後にお茶相談も行っています。ご希望の方は前日までにご予約下さい。

※毎回このメニューを作りませう。

ポテトヨーグルトサラダ



かぼちゃのポタージュ



さわらのソテー
ラヴィゴットソース