

7月のテーマは「便秘」 健康料理教室

毎日、排便があっても量が少なく、不快感がある場合は、便秘です。
生活習慣を見直し、水分をしっかりと摂取して便秘予防・改善に努めましょう。
調理だけでなく、勉強会も予定しています。ぜひ、ご参加下さい。

- 日時：① 7月3日(金) ② 7月7日(火) ③ 7月8日(水)
④ 7月9日(木) ⑤ 7月10日(金) ⑥ 7月14日(火)
⑦ 7月22日(水) ⑧ 7月23日(木) ⑨ 7月24日(金)
⑩ 7月28日(火) ⑪ 7月29日(水) ⑫ 7月18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

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。

※料理教室後にお薬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。

→(0895)25-3311

※毎回このメニューを作ります。

春雨の
中華和え



けんろん風さば

叩きごぼうと
刻み昆布のピリ辛煮

