

9月のテーマは

「胃腸に優しい食事」

健康料理教室

夏の間、冷たい物ばかり、飲んだり食べたりしていませんか？
暴飲暴食など胃に負担をかける食べ方や、ストレスなどもよくありません。
普段から、胃腸を保護する食材や習慣を取り入れ、胃腸の負担を減らしましょう。

- 日時：① 9月8日(火) ② 9月9日(水) ③ 9月10日(木)
 ④ 9月11日(金) ⑤ 9月15日(火) ⑥ 9月16日(水)
 ⑦ 9月18日(金) ⑧ 9月25日(金) ⑨ 9月29日(火)
 ⑩ 9月26日(土)

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。

10時～12時頃まで
場所：あんず薬局
対象人数：1回6名まで
参加費：1回300円

※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。

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、あんず薬局でも受け付けています。電話でもかまいません。

※毎回このメニューを作ります。

魚のとろろわ焼き



黒いもの
そばろあんかけ



ロールキャベツ

