

健康料理教室

3月 『減量』

- ① 3月13日 (水) ② 3月16日 (土)
③ 3月22日 (金) ④ 3月26日 (火)
⑤ 3月28日 (木)

MENU

- ・あさりのチゲ鍋
- ・アボカドとささみの塩昆布和え
- ・切干大根の海藻サラダ

10:30~12:30

場所：いちょう薬局（日赤病院前）

【人数】
2～3名

【参加費】
600円

【持ち物】
エプロン・三角巾・マスク
ハンドタオル・筆記用具

申し込み：いちょう薬局に連絡ください
☎(089)994-8881
担当：管理栄養士 牧野

無料栄養相談
受け付け中!!

※参加時は手洗い・消毒・マスク着用のご協力をお願いします
※体調に不安がある方は、参加を控えてください
※コロナ感染状況により、中止となる場合があります