

《夏じゃなくても大切な熱中症予防の食事》

熱中症と聞くと夏というイメージがありますが、春で急に暑くなるような日も注意が必要です。季節の変わり目の今から、気を付けていきましょう。熱中症予防の食事を、ご紹介します。



～メニュー～

- ・梅しそ餃子
- ・山芋とオクラのネバネバサラダ
- ・熱中症予防レモン水

☆日時； 平成30年 5月25日(金) 10:00～13:00

☆場所； 【講義】取手ウェルネスプラザ セミナーB (30分)

【調理実習】取手ウェルネスプラザ クッキングスタジオ

☆参加費； 1300円

☆定員； 16名

☆申込方法；お電話または1階総合受付にて承ります。

☆持ち物； エプロン、三角巾、筆記用具、電卓