第21回ピノキオ栄養教室

参加費 無料 要予約



風邪をひかないからだをつくる！
免疫力アップ栄養教室

風邪が流行り始めるこの時期に…
免疫力を高めるためのポイントを
管理栄養士がお伝えします！

開催日 11月28日(土) 16:30~17:00

※通常と開催日時が異なりますのでお気を付けください

16:30~16:45
免疫力アップ講演会

風邪に負けない体づくりについて管理栄養士がお伝えします！

16:45~17:00
生活習慣チェック

チェックシートを使って毎日の生活習慣を振り返ってみましょう！



お子様向け
目指せ手洗いマスター！

正しく手洗いできていますか？
お子様にもおすすめです ✨



こんな方におすすめ！



- ☑ 風邪をひきやすいと感じる方
- ☑ 冷えが気になる方
- ☑ 体力・免疫力を高めたい方
- ☑ 家族の健康を守りたい方



予約、問い合わせ・当日会場



予約時に事前質問も受け付けます！

認定栄養ケア・ステーション
ピノキオ薬局ゆいの杜店

028-688-7820
宇都宮市ゆいの杜6-2-30
【営業時間】月水木金:9時-18時
火:9時-17時　土:9時-16時

WEB予約はこちら

予約締切11/21(土)

ピノキオ薬局ゆいの杜店　認定栄養ケア・ステーション

ピノキオ栄養教室 下半期スケジュール

土曜日もスタート！

今後は第４火曜日だけではなく
土曜日にも開催します♪

野菜の苦いを"美味しい"に変える野菜教室



切り方や調理方法を工夫するだけで、野菜を美味しく食べられるようになるかも！？
昨年大好評だった野菜スタンプもご用意しています！

日時　7/28(火)　10:00～11:00

"食事の基本"見直し教室



バランスよい食事とは…？
栄養素の役割は…？
食事の基本について管理栄養士と一緒に、改めて学び直してみませんか。

日時　8/25(火)　10:00～11:00

賢いたんぱく質ちょい足し教室



意外と不足しがちなたんぱく質を、いつのも食事に＋αして補いましょう！
スポーツをやっている方にもおすすめの教室です！

日時　10/24(土)　16:30～17:00

風邪をひかない体を作る！免疫力アップ栄養教室



風邪が流行り始める時期に…
免疫力を高めるためのポイント、体を温める食事について学んで寒い冬を乗り越えましょう！

日時　11/28(土)　16:30～17:00

ごちそうヘルシー料理教室



イベントごとで暴飲暴食が増えがちな年末年始に向けて、管理栄養士監修の体に優しく栄養たっぷりなのにヘルシーな献立を作ってみませんか？

日時　12/20(日)　10:00～13:00
※調理施設をレンタルして開催します

開催概要

参加費
無料
※12/20の料理教室のみ参加費がかかります

参加方法
事前予約制

予約方法
Web または 電話

詳細
１ヶ月前から
ピノキオ薬局のInstagram
ホームページ・配布チラシ
にてお知らせいたします。

ピノキオ薬局の
Instagramはこちら

@PINOKIO_PHARMACY

～管理栄養士からのお知らせ～

ピノキオ薬局では
栄養相談を実施中です！

健診結果の改善から日々の食事のことまで
どんな些細なことでも
お気軽にご相談ください！

栄養相談料金表

無料コース	￥０	10分程度
単品コース	￥１１００（税込）	60分/1回のみ
短期コース（３ヵ月）	￥２９７０（税込）	初回面談60分 ＋サポート３回　30分/回
長期コース（6ヵ月）	￥４９５０（税込）	初回面談60分 ＋サポート６回　30分/回

WEBから
栄養相談の仮予約が
できます！

ピノキオ薬局 ゆいの杜店　宇都宮市ゆいの杜6-2-30　TEL：028-688-7820