

参加費無料
要予約

予約締切
10/17(土)

賢い! たんぱく質 チョイ足し教室

2026. 10.24 (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。



”たんぱく質”は元気なからだの土台を作る、
毎日の食事に欠かせない大切な栄養素です!

こんな方におすすめ!!

- ☐ 最近、筋肉が減ったり、体力が落ちたと感じる...
- ☐ 普段から運動やスポーツを楽しんでいる!
- ☐ 毎日の食事に「何をチョイ足し」すればいいか知りたい!

16:30~16:45

たんぱく質摂取量を知ろう!

自分に必要なたんぱく質の量を
実際に計算してみましょう!



16:45~17:00

たんぱく質摂取量アップ講演会

たんぱく質を補うための食事のコツを
管理栄養士がお伝えします!

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!!



駐車場
完備

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



予約締切:10月17日(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

土曜日にもスタート！

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、いつもの食事に+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