

目指せっ  
健康長寿

# レッツ倶楽部 小樽手宮店

住所:小樽市錦町 8-6 電話:0134-31-2200



レンジで元気！旬でチャージ！秋のひと口養生！

～今日のひと工夫が、明日の活力へ～

夏の疲れは、今こそ“食べる工夫”。  
手軽に、旬の力で明日の元気に！

LET'S  
10分クッキング！



★かぼちゃのチーズ焼き



秋のかぼちゃは、  
免疫力アップ・冷え予防・  
疲労回復にぴったり！  
チーズでカルシウムも  
プラスして、元気チャージ！



★鮭ときのこのレンジ蒸



旬の！！鮭は、疲労回復と  
脳の活性化にひと役。  
きのこの食物繊維で腸もスッキリ、  
レンジで整う秋の元気ごはん！



QRコードで  
読み取り！



ホームページ YouTube

旬の食材には、季節を乗り越える力が詰まっています。  
レンジで手軽に、ひと口ずつ元気をチャージして、  
明日も笑顔で過ごせますように。

レッツ手宮の空き

	月	火	水	木	金
午前	○  あいてます	△  要相談	○  あと、わずか	○  あいてます	△  要相談
午後	○  あいてます	○  あいてます	○  あいてます	○  あいてます	○  あいてます

興味のある方  
大歓迎

運動はどんな治療薬よりも効果のある最良の薬

健康な心と身体は、**あなた自身で手に入れよう**