

# 男の料理教室に 参加してみませんか？



料理はつつい奥さん任せ…  
わかっているけど、野菜不足が解消できない…  
食事は外食やコンビニ弁当で済ませがち…  
料理って面倒なんだよね…

栄養士が、簡単でどなたにでもできる料理をご紹介します。

料理未経験、包丁をほとんど持ったことが無い方 大歓迎！

栄養士が丁寧に説明しますので、安心してご参加ください。

ベテランの方も、お待ちしております！



- **日時** 毎週 火曜日・土曜日 10時20分～12時30分頃
- **場所** 健康増進センター 多目的室（高村内科クリニック2階）
- **人数** 2名まで
- **持ち物** エプロン（持っていない方は貸し出します）、筆記用具
- **費用** 保険診療の負担額により違います。
- **申込み** 栄養士 または クリニックスタッフまで



※ 高村内科クリニックに定期受診されている方 が対象です