

バランス料理教室に

参加してみませんか？



バランスの良いメニューってどんな感じ？
料理しなくちゃと思うんだけど、苦手だなあ…
食事は外食やコンビニ弁当で済ませる事も…
料理って面倒なんだよねえ…

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。

バランスの良い料理 を、栄養士と一緒に実習してみませんか？

興味のある方、お気軽にご参加ください！

日時	月3回	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	4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	1回 上限 630円（保険診療の負担額により異なります）	
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。