

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 **簡単に** **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	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。