

# 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** 金曜日（月2回程度） 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違います）

**申込み** 栄養士 または クリニックスタッフまで

※ どなたでも参加できます。スタッフまで声をおかけください！