

男の料理教室に参加してみませんか？



料理はついつい奥さん任せ…
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。



- **開催日** 毎週 火曜日・土曜日
- **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）
- **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 630円（実習後、クリニック受付でお支払ください）
- **申込み** 栄養士 または クリニックスタッフまで