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？

きちんと料理しないと と思うけれど、苦手だなぁ

外食や弁当、惣菜で済ませる事も

料理って面倒

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１回 金曜日 または 土曜日 １０時２０分～１２時３０分
場　所	高村内科クリニック２階　多目的室
人　数	４名まで
持ち物	エプロン、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。

※ 料理教室では、参加中はマスクの着用にご協力をお願いいたします