男の料理教室 に 参加してみませんか？

料理は面倒で

料理は奥さんが作るから…

野菜はほとんど
食べないなー

料理はしたいけれど、
どうすれば良いかわからない

1人暮らしで、
食事は外食か弁当ばかり

患者同士で
話がしたい！

少人数制の料理教室です。
普段は料理をほとんどしない方でも、安心して参加できます。
簡単で明日から役立つ料理を、一緒に作ってみませんか？

日　時　月1回 木曜日 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変わります

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