

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、苦手だなあ
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2~3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異なります
申込み	受付または栄養士 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