

ヘルシークッキング教室 2022



「自分の健康は自分で作る」をコンセプトにした管理栄養士による料理教室です。昔ながらの食事形式である一汁三菜で、自分にとっての適量を学び、バランスのよい食生活を送りましょう。

今年度の開催に関しましても、新型コロナ感染予防対策を講じての開催となるため、内容等が一部変更となりますがご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。状況によっては中止・変更になる可能性がありますので、ご了承ください。皆様におかれましても、体調に留意してお過ごしください。

第2回テーマ 筋肉を保つ食事でロコモなんて寄せ付けない！

日時：5月25日(水)11：00～12：00

場所：中村学園大学 栄養クリニック

参加費：1,000円

募集人数：15 名(先着順)

内容：①本日の講話

渡邊 啓子(本学栄養科学部准教授・管理栄養士)

②本日のメニュー調理動画視聴

③試食（ハワイ気分でパワーチャージランチ（約500kcal）

持ってくるもの：マイ茶碗 マイ箸 筆記用具

お申し込み・お問い合わせ先：中村学園大学栄養クリニック(担当：上野)

〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1

TEL/FAX 092-851-2869

Email husu33@nakamura-u.ac.jp

LINE：



**第2回の料理教室のお申し込み締め切りは、5月17日(火)です。
定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。**

*その他、栄養相談や診察、血液検査等ご相談に応じます。