

4月～6月 栄養クリニック 催しのお知らせ

教室ごとに予約受付期間を設けておりますので、該当期間にお電話（075-531-2136）にてお申し込みをお願い致します。お手数ですが、お申し込みはご本人様に限らせていただきます。

健康料理教室 テーマ	実施日	予約受付期間	参加費等
5月の松花堂弁当 低エネルギー・減塩を意識した松花堂弁当をご紹介☆ 実習では鰯の三枚おろしに挑戦します！ 献立：花菖蒲のごはん、レンジで作る柏餅他3品 (担当：木戸 詔子)	4月25日(火) 4月26日(水) 10:00～13:00	4月6日(木)9時より ※定員達し次第〆切 ※キャンセル待ち受付あり	参加費：2,000円 定員：16名 持ち物：エプロン ハンカチ 三角巾
健康に良い エスニック料理 低エネルギー・減塩でもおいしいエスニック料理をご紹介☆ カマンガイ(ジャスミンティーライス)など、日頃なじみのない エスニック料理に挑戦してみましょう！ (担当：木戸 詔子)	6月6日(火) 6月7日(水) 10:00～13:00	5月16日(火)9時より ※定員達し次第〆切 ※キャンセル待ち受付あり	

※全ての教室で、お子様1名につき1,000円で保育サービスをご利用いただけます。

京都女子大学栄養クリニック (TEL: 075-531-2136)

お電話にてご予約承ります。また、ご予約キャンセルの際には1週間前までにご連絡をお願い致します。

それ以後のキャンセルは、キャンセル料として教室参加費の全額を頂戴しております。

栄養クリニック 学習会 各教室 試作・試食も実施します！

学習会 テーマ	実施日	予約受付期間	参加費等
貧血予防のための学習会 女性は思春期から高齢期まで貧血になる可能性があります。日々の食事で貧血対策を継続的に進めていくことが大切です！ 貧血対策のおすすめ料理 4 品の試作と試食ですぐに実践できる貧血対策をご紹介します！ （担当：中村智子）	4 月 20 日（木） 10：00～12：00 4 月 21 日（金） 13：30～15：30	4 月 6 日（木）9 時より ※定員達し次第×切 ※キャンセル待ち受付あり	参加費：1,500 円 各回定員：16 名 持ち物：エプロン ハンカチ 三角巾
メタボ対策のための学習会 動脈硬化を予防する生活習慣のポイントをご紹介します☆ 低エネルギー・減塩で、満足感のあるお惣菜を実習します！ （鯖みそ煮缶のササガ焼き、きのこ&人参の亜麻仁油マリネ他 2 品） （担当：木戸 詔子）	5 月 23 日（火） 10：00～12：00 5 月 24 日（水） 13：30～15：30		

※全ての教室で、お子様 1 名につき 1,000 円で保育サービスをご利用いただけます。

京都女子大学栄養クリニック（TEL：075-531-2136）

お電話にてご予約承ります。また、ご予約キャンセルの際には 1 週間前までにご連絡をお願い致します。

それ以後のキャンセルは、キャンセル料として教室参加費の全額を頂戴しております。

お申し込み時 注意事項

1. 保育サービスがご利用できます。

全ての教室でお子様 1 名につき 1,000 円で保育サービスをご利用頂けます。サービスご利用の方は、お申込みの際にお知らせ下さい。サービスご利用のキャンセルは、3 日前までをお願い致します。それ以降のキャンセルは、キャンセル料としてお子様 1 名につき、1,000 円を頂戴しております。

2. 電話にてご予約承ります。

教室の 1 週間前に食材の発注を行っているため、ご予約キャンセルの際には 1 週間前までにご連絡をお願い致します。これ以降のキャンセルは、キャンセル料として教室の参加費全額を頂戴しております。

3. 当栄養クリニックには、駐車スペースがありません。

お車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用ください。（プリンセスラインバス停留所・京都女子大学前に隣接した豊国廟駐車場がございます。）

栄養相談の ご案内

個人相談

初回 2,000 円

再来 1,500 円(3ヵ月以内)

食事や栄養についてのご相談をお受けします。
管理栄養士が、一人ひとりに合わせた食事のアドバイスを
行います。お気軽にご相談ください！

食事分析

1 日分 1,500 円 3 日分 4,000 円

食事の写真から栄養素のバランスをチェックし、
食事アドバイスを行います。