



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、該当期間にお電話にてお申し込みをお願い致します。

お申し込みはご本人様に限らせていただきます。

健康づくりのための料理教室（10時開始）

テーマ・講座内容	実施日	予約受付期間	参加費等
春が旬の食材を使った健康料理 鯖を使った健康メニューに旬の野菜を組み合わせ せて作ります。 （担当：日野千恵子）	4月21日（木） 4月22日（金） 各日 10：00～13：00	4月6日（水） ～4月13日（水） 9：00～16：30まで ※但し、土曜日曜は除く	参加費：2,000円 定員：16名
簡単！低エネルギーの健康料理 油の使用を減らして中華料理を 油の使用を減らす調理法と 低カロリー食材の活用法を実習します。 （担当：中村 智子）	5月17日（火） 5月18日（水） 各日 10：00～13：00	4月6日（水） ～5月9日（月） 9：00～16：30まで ※但し、土曜日曜祝日は除く	持ち物：エプロン 手ふきタオル 三角巾 ※各教室、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。
電子レンジを使った健康料理 初夏の食材を使って簡単ヘルシーメニュー 揚げないから揚げ、蒸しナスの和物 ビーフン、きゅうりの浅漬け、など。 （担当：木戸 詔子）	6月21日（火） 6月22日（水） 各日 10：00～13：00	5月9日（月） ～6月13日（月） 9：00～16：30まで ※但し、土曜日曜は除く	

テーマ・講座内容	実施日	予約受付期間	参加費等
<p>メタボ対策への取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体脂肪や腹囲の計測（メタボメジャー贈呈） ・アンケートによる食生活の分析 ・メタボ対策の料理4品の試作と試食 (担当：木戸 詔子) 	<p>4月27日（水） 4月28日（木） 各日 13：30～16：00</p>	<p>4月6日（水） ～4月19日（火） 9：00～16：30まで ※但し、土曜日曜は除く</p>	<p>参加費：1,500円</p> <p>定員：16名</p>
<p>アンチエイジングへの取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト）、握力測定 ・アンケートによる生活習慣の分析 ・アンチエイジングのための料理4品の試作と試食 (担当：木戸 詔子・日野千恵子) 	<p>5月25日（水） 5月26日（木） 各日 13：30～16：00</p>	<p>5月9日（月） ～5月17日（火） 9：00～16：30まで ※但し、土曜日曜は除く</p>	<p>持ち物：エプロン 手ふきタオル 三角巾</p> <p>※各教室、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</p>
<p>減塩への取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各家庭の塩分濃度を測定（ミニ計量スプーン贈呈） ・アンケートによる食生活の分析 ・減塩調理4品の試作と試食 (担当：木戸 詔子) 	<p>6月9日（木） 6月10日（金） 各日 13：30～16：00</p>	<p>5月9日（月） ～5月31日（火） 9：00～16：30まで ※但し、土曜日曜は除く</p>	

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、500 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、駐車スペースがございません。

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

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。