

7月・8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。

	テーマ	実施日	予約受付期間	参加費等
お料理教室 10時スタート	簡単手づくりパンで健康な朝食を！ 〔 醗酵なしの焼きたてパン 鶏胸肉と野菜のサイドディッシュ チリコンカンスープ (担当：木戸 詔子) 〕	7月26日(火) 7月27日(水) 各日 10:00～13:00	7月5日(火) ～7月14日(木) 9:00～16:30 まで ※土日祝日を除く	参加費：2,000 円 定 員：16 名 持ち物：エプロン 手ふきタオル 三角巾
	夏休み・親子クッキング ～調理の楽しさを体験し、豊かな食生活を！～ 「親子で作る簡単な軽食」 (夏のパエリア・マシュマロで作る手作りアイスクリーム) (担当：木戸 詔子)	8月9日(火) 10:00～13:00	7月5日(火) ～7月22日(金) 9:00～16:30 まで ※土日祝日を除く	参加費：おとな 1,500 円 子ども 1,000 円 (4歳～小学生まで) 定 員：親子 8 組 持ち物：上記同様
学習会 13:30スタート	丈夫な骨づくりへの取り組み 『骨を元気にするレシピ集』贈呈！ ・骨密度・体組成・身長・握力の測定とアンケート ・骨を丈夫にする料理 4 品の試作と試食 骨粗鬆症による骨折は寝たきりなどの原因となります。 予防のためにこつこつと丈夫な骨づくりに取り組みましょう！ (担当：中村 智子)	8月3日(水) 8月4日(木) 13:30～16:00	7月5日(火) ～7月22日(金) 9:00～16:30 まで ※土日祝日を除く	参加費：1,500 円 定 員：16 名 持ち物：エプロン 手ふきタオル 三角巾

※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 500 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、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 1,500 円 再来 1,000 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！

身体測定

1 回 500 円

骨密度や身長、体重、体脂肪、血圧等の測定、簡易貧血検査を行い、健康状態をチェックします。

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。