



栄養クリニック 催しのお知らせ

11月4日(水) 9:00より、教室の予約を開始いたします！お申し込みは、お電話にてお願い致します。教室の実施時間がそれぞれ異なりますので、ご注意ください。

テーマ	実施日	予約受付期間	参加費等
<p>—高齢期を健やかに過ごすために— 担当：日野千恵子</p> <p>高齢期の体にやさしい料理教室</p> <p>健康習慣の実施と高齢期の食事についてミニ講義を行った後、みなさんで一緒に調理を楽しみましょう。</p>	<p>12月3日(木)</p> <p>10:00~13:00</p>	<p>11月4日(水)~</p> <p>定員が埋まるまで</p>	<p>参加費：1,500円</p> <p>定員：16名</p> <p>持ち物：エプロン 手ふきタオル 三角巾</p>
<p>—あなたは大丈夫？貧血チェック— 担当：日野千恵子 中村 智子</p> <p>貧血を防ごう！</p> <p>女性の過半数は、貧血か貧血予備軍と言われています。簡易貧血検査（採血せずに、指に光をあてることで測定します）で、ご自身の状態を把握したあと、貧血に関する学習会を行います。貧血予防のレシピをご紹介しますながら、各班1品ずつ試作する予定です。出来上がった料理は少量ですが、試食していただきます。</p>	<p>12月8日(火)</p> <p>12月9日(水)</p> <p>各日 13:30~15:30</p> <p>※実施時間が通常の料理教室とは異なります。</p>	<p>9:00~16:30まで</p> <p>※但し、土曜日・日曜日は除く。</p>	<p>参加費：1,000円</p> <p>定員：16名</p> <p>持ち物：エプロン 手ふきタオル 三角巾</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 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 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。