

4～6月 栄養クリニック学習会のおしらせ

お電話にて（TEL：075-531-2136）お申し込みをお願い致します。なお、お申し込みはご本人様に限らせていただきます。ご予約のキャンセルは教室実施日を除く**7日前**までにお電話にてご連絡ください。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。

【学習会に関するお願い】定刻の10時に来所されますと、時間内にアンケートと測定が終了しない可能性がございます。**余裕をもって測定していただくために10分前には必ずお越しください。**また、学習会前の食生活に関するアンケート調査と6ヶ月後のアンケート調査がございますのでご協力をお願い致します。

テーマ・料金・備考	日時	予約	参加費等
<p>貧血対策 軽い貧血に気づかず、徐々に進行すると健康障害が！ ～鉄欠乏性貧血の食事アドバイスと簡単メニューの紹介～ 測定他：光センサーによる手指でのヘモグロビン濃度、アンケート メニュー：鶏レバーのカリカリ唐揚げ、鶏の治部煮椀、 枝豆とひじきのクルミ和え、深川丼 (担当 木戸詔子)</p>	<p>4月25日(水) 10:00～13:00</p>	<p>4月10日(火) 9:00より</p>	<p>【参加費】1,500円 【定員】16名 【持ち物】 三角巾、エプロン、 手拭きタオル</p>
<p>ロコモティブシンドローム対策 ロコモ予防のために筋肉量の減少を緩やかにする生活習慣を学びましょう！ 測定他：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 メニュー：ロコモ対策のための料理4品の試作と試食 (担当：中村智子)</p>	<p>5月16日(水) 10:00～13:00</p>	<p>※受付時間 平日 9:00～16:30 ※キャンセル 待ちあり</p>	<p>★学習会の内容によって、下記もお持ちください。 ロコモ対策参加者 ・動きやすい恰好</p>

裏面もございます🌸

※お料理教室では、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。

🌸栄養クリニックご利用に際しての注意事項は別紙をご覧ください🌸

TEL：075-531-2136 京都女子大学栄養クリニック

4～6月 栄養クリニック学習会のおしらせ

【学習会に関するお願い】 定刻の10時に来所されますと、時間内にアンケートと測定が終了しない可能性がございます。**余裕をもつて測定していただくために10分前」には必ずお越しください。**また、学習会前の食生活に関するアンケート調査と6ヶ月後のアンケート調査がございますのでご協力をお願い致します。

テーマ・料金・備考	日時	予約	参加費等
<p>メタボ対策</p> <p>初参加者へ メタボメジャー贈呈</p> <p>内臓脂肪が蓄積されると心疾患, 脳卒中, 認知症に! ～電子レンジで作るエネルギーカットの中華料理～</p> <p>測定他：身長、体重(体脂肪率・骨格筋率・内臓脂肪レベル)、 腹囲、アンケート</p> <p>メニュー：エビ・アスパラ炒飯、野菜の肉巻き、きのこの中華風サラダ ところてんとトマトのスープ</p> <p>(担当：木戸詔子)</p>	<p>5月30日(水) 10:00～13:00</p>	<p>4月10日(火) 9:00より</p>	<p>【参加費】1,500円 【定員】16名</p> <p>【持ち物】 三角巾、エプロン、 手拭きタオル</p> <p>★学習会の内容によって、下記もお持ちください。</p>
<p>高血圧対策</p> <p>初参加者へ ミニ計量スプーン贈呈</p> <p>高血圧を放置すると大動脈解離や脳卒中, 心筋梗塞に! ～減塩調理の一工夫～</p> <p>測定他：持参した家庭の汁物の塩分、アンケート</p> <p>メニュー：カッテージチーズつくね、冷奴の野菜のつけ、ツナサラダ 初夏の簡単混ぜ寿司</p> <p>(担当：木戸詔子)</p>	<p>6月13日(水) 10:00～13:00</p>	<p>※受付時間 平日 9:00～16:30</p> <p>※キャンセル 待ちあり</p>	<p>★学習会の内容によって、下記もお持ちください。</p> <p>メタボ対策参加者 ・健診結果のコピー</p> <p>高血圧対策参加者 ・ご家庭の汁物 (大さじ2杯程度)</p>

裏面もございます🌸

※お料理教室では、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。

🌸栄養クリニックご利用に際しての注意事項は別紙をご覧ください🌸

TEL : 075-531-2136 京都女子大学栄養クリニック

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。キャンセル料が発生する場合がございますのでご注意ください。

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実施日を除く7日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. 駐車スペースはございません。

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。）

学習会・料理教室の特色

健康増進のための学習会

料金 1,500円

当栄養クリニックの管理栄養士が生活習慣病(メタボリックシンドローム、高血圧、骨粗鬆症など)をテーマに皆様の健康に役立つ情報を提供します。現在のご自身の状態を見つめ直せるよう、講義前には身体計測、汁物の塩分濃度計測、アンケートなどテーマに合わせて行います。また、講義後には、調理・試食を行います(2グループで4品)。自身の食生活・生活習慣を見直し、学習会終了後から日常生活で実践できるように支援するのが学習会の特徴です。また、学習会終了から6か月後にアンケートを送付し、どのくらい改善できているかを再度見つめなおしていただきます。

健康づくりのための料理教室

料金 2,000円

簡単にできる手軽な料理や特別な日に作るメニューなどテーマに沿って開催します。実習前には管理栄養士が栄養に関するミニ講義やメニューの栄養価、食材の解説なども行い、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を学びます。