7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
学習会「骨粗しょう症対策」 **骨粗しょう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！** 測定他：骨密度測定(踵超音波法)、体組成測定、アンケート他 メニュー：骨を丈夫にする料理4品の試作と試食 (担当：中村智子) 	7月11日(水) 10:00～13:00	6月14日(木) 9：00より ※受付時間 平日 9:00～16:30	【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

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

7月 栄養クリニック催しのおしらせ

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。

テーマ･料金･備考	日時	予約	参加費等
初夏のおもてなし簡単健康料理 **夏にぴったりの清涼感あるメニューをご紹介★** ＊オイルサーディンのレモンマリネ ＊冷製和風コーンポタージュ ＊茄子と赤パプリカの揚げ浸し　＊トマトブルスケッタ ＊イチジクのコンポート（シロップのドリンク） (担当 木戸詔子)	7月4日(水) 7月5日(木) 10:00～13:00	6月14日(木) 9：00より ※受付時間 平日 9:00～16:30	【参加費】2,000円 【定員】16名 【持ち物】 三角巾、エプロン、手拭きタオル
夏休み・親子クッキング **親子で楽しい夏休みの食育体験を！** ＊手打ち肉うどん（だしのとり方） ＊夏野菜のチーズ焼き　＊すいかのきらきらゼリー (担当：木戸詔子)	7月27日(金) 10:00～13:00		【参加費】 おとな：1,500円 子ども：1,000円 【定員】親子8組（20名） 【持ち物】 三角巾、エプロン、手拭きタオル

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日前までにお願い致します。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。

京都女子大学栄養クリニック　TEL　075-531-2136