

第49回 ヘルシー料理教室 & 健康チェック

# 「秋の食材でヘルシーメニュー」

秋の旬の食材を使ったヘルシーメニューの提案です。  
何か一品足りないときのおかずの参考にいかがですか？  
定員がありますので、お早めにお申し込み下さい。

料理教室に参加すると健康チェック「骨密度測定（裸足での測定）」と「握力測定」が受けられます。  
ぜひ、この機会に参加して健康管理をしましょう。

【日時】 2024年 **10月24日(木)**  
10:00~12:00



※健康チェックは料理教室開始30分前から行ないます。受けられる方は少し早めにお越し下さい。

【定員】 8名

【参加費】 1000円（当日徴収）  
※当日キャンセルの方は食材費として500円頂きます。

【場所】 さくら診療所  
3階 クッキングラボ

～メニュー～

- ◆もち麦入り人参ご飯
- ◆秋鮭とさつまいもの味噌クリーム煮
- ◆キウイフルーツのグリーンサラダ
- ◆かぼちゃのプリン

【持ち物】 エプロン,三角巾,マスク（必要な方はお持ち帰り用容器）

お申し込み・お問い合わせは

医療法人 岡谷会

奈良市南京終町1丁目183-25

**さくら診療所**

TEL 0742(50)1600