

第59回 ヘルシー料理教室

「旬の食材で疲労回復メニュー」

旬の食材を使ったヘルシーな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」がうけられます。
ぜひ、この機会に参加して健康管理をしましょう。

【日時】 2025年 **8月28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】 1200円（当日徴収）
※当日キャンセルの方は食材費
として600円頂きます。

【場所】 さくら診療所
3階 クッキングラボ

【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）

～メニュー～

- ◆豚しゃぶサラダ素麺
- ◆タコときゅうりのピリ辛
ナムル
- ◆デザート

お申し込み・お問い合わせは

社会医療法人 健生会

奈良市南京終町1丁目183-25

さくら診療所

TEL 0742(50)1600