

栄 養 教 室

面倒くさく
ありません

テーマ

高齢者の効果的な
栄養摂取について **パートⅢ**



「簡単にバランスの良い食事を食べるコツ」

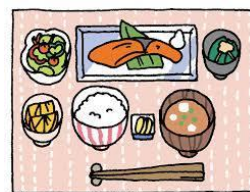
日時：平成30年11月9日（金）13:00-15:00

場所：当院 2階 玉井記念ホール

参加費：500円

〈教室の内容〉

- ☆ 調理機具・器具を上手に使う
- ☆ 作り置きおかずを作って活用しよう
- ☆ 市販品にちょっとプラスして栄養満点おかず
- ☆ 卵は悪者ではありません「タマゴのすごい機能発見」
- ☆ 卵活用料理術
- ☆ 試食



興味をお持ちの方どなたでも参加できます。募集人数40名（先着順）

お申込み

参加希望の方は、チラシの**参加票**を受付にご提出下さい。
締め切り：定員になり次第（先着順）