



# 見直しましょう食生活！

～コレステロール編～

<日 時> H28年11月17日(木) 13:30～

(所要時間 約2時間)

<参加費> 1000円 (簡単な軽食付き)

<内 容> 管理栄養士による栄養講座と簡単な料理教室

(内容は変更する場合がございます)

<場 所> 小嶋医院 エステルホール

## メニュー

- \* ぷちぷち雑穀ごはん
- \* 秋刀魚のねぎソース
- \* びっくり白和え
- \* りんごとさつまいものサラダ

## ご予約・お問い合わせ

締め切り：11月12日(土)

小嶋医院 担当：長尾明美(看護師)

小嶋由貴子

☎079-590-2350

## 管理栄養士プロフィール

健康・食育シニアマスター

稲岡 友美 (いなおか ともみ)

『美味しく♪楽しく♪健康に♪』をモットーに、シンプルで簡単、誰でも思わず作りたくなるメニューと、実践したくなる食生活を提案。近畿一円で健康講座付き料理教室を開催中。



(株) ロイヤルクイーン食育推進事業部所属

----- ✂ 切り取り線 -----

第1回 小嶋医院 健康講座 申込書

お名前 ( )

連絡先 (携帯) )

(自宅) )