

生活習慣病予防 の料理教室

療院レシピを一緒に調理して、生活習慣
を見直すきっかけを見つけませんか？

開催日

3月 8日(土)と4月12日(土)

3月10日(月)と4月14日(月)

3月27日(木)と4月24日(木)

※材料の関係で、開催日1週間前の締め切りになります。

※2回積み上げ型の料理教室になっています。

期間中を含め、2か月後まで、管理栄養士による
質疑応答のサポートを実施しています。

定員：4名

費用：6,000円(2回分)

持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオルなど

時間：10:00~13:00まで



ご予約はMOA かんさい健康センター3階受付(06-6386-5111)まで

私たちが推奨する「元気になる食事法」は、栄養素を中心とした食事法ではなく、農作物の生命力を中心に考え、食材への向き合い方や、料理をするとき、食べる時の気持ちを大切にしています。ご自身と食事の関係を見直す一助になれば幸いです。