

京都芸術家国民健康保険組合

健康料理教室

お1人様でも楽しく
参加できます。
気軽にお申し込みを♪



毎日元気に健骨料理 ～骨作りの食品を組み合わせたレシピ～
元気の源は、骨。骨粗鬆症予防にカルシウムを上手に使っての
簡単・美味しい料理を。

日時 平成29年9月9日(土)
9:30～12:00

場所 京都市男女共同参画センター
「ウイングス京都」2階
京都市中京区東洞院通六角下る
御射山町262 (裏面に地図記載)

メニュー

- ・もみじごはん
- ・鶏のゴマ焼きソース
- ・野菜と干し海老の和え物
- ・青菜とコーンのスープ
- ・ヨーグルト寒天



講師 京都府栄養士会 管理栄養士

参加料 300円(材料費の一部) ※参加は芸国加入者に限ります。

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、タオル、筆記用具

..... FAX申し込み

健康料理教室参加申込書

保険証番号 芸 _____

☎ () _____

◆申込〆切 9月4日(月)

◆申込先 京都芸術家国民健康保険組合まで
TELまたはFAXでお申し込みください。
☎075-222-1377 / FAX 075-222-1378

参加者氏名

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ご案内

京都芸術家国民健康保険組合

健康料理教室



日時

平成29年9月9日(土)

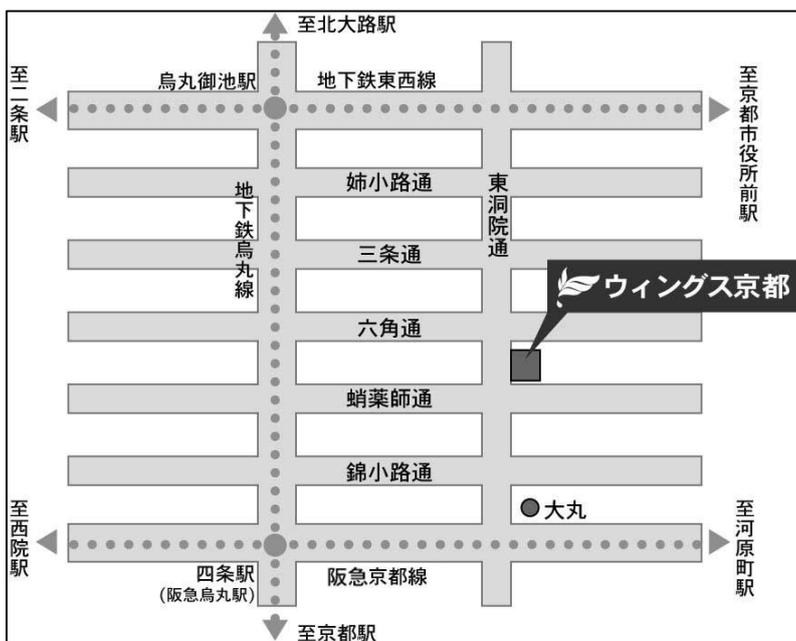
9:30~12:00

スケジュール

9時30分~	挨拶オリエンテーション
10時00分~	調理実習
11時10分~	試食・懇談
11時40分~	後片付け
12時00分	解散



アクセス



京都市男女共同参画センター
「ウイングス京都」2階

京都市中京区東洞院通六角下る
御射山町262

地下鉄「烏丸御池」駅(5番出口)、
地下鉄「四条駅」・阪急烏丸駅(20番出口)
下車 徒歩5分

※駐車場はございません。お近くのコインパーキングをご利用ください。

※自転車・バイク等の駐輪場はウイングス京都の北側にございます。

メニュー

- ・もみじごはん
- ・鶏のゴマ焼きソース
- ・野菜と干し海老の和え物
- ・青菜とコーンのスープ
- ・ヨーグルト寒天

