



ウォーキングついでに、買い物ついでに足を運んでみませんか？

# 栄養教室 ～ランチ会～

見て、食べて、話して、ちょこっと学んで  
楽しい時間を過ごしましょう!!

- 1食分の適正量がわかるためにお惣菜を使ってランチ作りをします
- 主食・主菜・副菜バランスが実際に目で見て食べることができます
- 低カロリーデザート付き
- 糖尿病やダイエットのミニ勉強会あります



日時 : 6月 28 日 (木曜日)

11:40～12:30

場所 : 院内栄養指導室 & 待合室

人数 : 8名様まで

対象者 : 糖尿病・高脂血症の病名がついている方やその家族

費用 : 1人500円+別途集団栄養指導料がかかります

ミニ栄養講座  
食事の黄金比について

お申し込みは受付窓口またはスタッフへお声かけください  
お電話でもご予約承ります（実施の2日前まで）

あとう内科クリニック ご予約・お問い合わせ 0143-47-8585