



糖質制限メニューの料理教室



今話題の「糖質制限」。主食などの炭水化物のかわりに、たんぱく質をメインにする食事療法です。糖尿病の方だけではなく、「ストレスなくダイエットできる」などと注目されています。貴重な機会ですので、お友達を誘ってぜひご参加ください♪

と き： 7月5日(水) 10時～12時30分

(受付は9時45分からです。)

と ころ： 乃木公民館 調理室

持参品： エフロン・三角巾・お箸



試食費： 300円

定員 15名

託児 (1歳以上)

- ★お子様お一人につき300円です。
- ★お子様のお飲み物をご持参ください。
- ★託児は「和室2」で行います。
- ★詳細は裏面をご覧ください。



講師紹介 ～ 吉田朝香さん～

産後アトピーが重度になり、糖質制限を試したところ炎症が緩和。それを機に、ラクにおいしく続けられる糖質制限レシピを研究。(1児のお母さん)

☆定時に開始できるようご協力をお願いします。

☆1歳未満のお子様の同伴を希望される場合は、事前に組合員事務局までお申し出ください。

☆応募者多数の場合は抽選し、**はずれた方のみ6月29日(木)までに連絡いたします。**

☆申込後欠席の場合は、下記までご連絡ください。

組合員事務局：TEL 0853-73-7171 / FAX 0853-73-8013

<きりとり>

松江地区委員会 料理教室 (7/5) 参加申込書 (6月23日締め切り)

お名前	託児ご希望の場合			
ご連絡先	TEL	お子様のお名前 (ひらがな)	年 齢	食物アレルギー等の有無
コース名				無・有 (卵・牛乳・他)
お友達のお名前				無・有 (卵・牛乳・他)
お友達のお名前				無・有 (卵・牛乳・他)

※お申込みいただいた個人情報は組合員活動のみに利用し、ほかの目的では利用いたしません。