

申込書

簡単でバランスの摂れた 妊娠食を一緒に作りませんか？

食事のバランスが大切な事はわかっているけど、忙しくて時間がない!! 食事作りが苦手!! 惣菜や外食に頼っていませんか？

簡単でバランスのとれた妊娠食を一緒に作ってみませんか、気分転換を兼ねて楽しく食事を作りましょう。ぜひ、パートナーも一緒に参加ください。

当日は、カルシウムや鉄分の上手な増やし方や調理の工夫などもお伝えしながら、調理をいたします。

＊献立＊

ご飯
焼き魚
青菜のしらす和え
切干大根煮
塩糍汁



材料入荷の都合上、
メニューが変更になる場合があります
のでご了承ください

日時 4月20日(土) 11時~13時
場所 グリーンパレス4階 (料理講習室)
集合時間 10時45分~
11時(調理開始)~食事~13時(終了予定)
持ち物 エプロン ミニタオル お茶など
費用 1人700円(税込)
受付方法 総合受付へ申込書提出してください

※申込み時にお支払ください

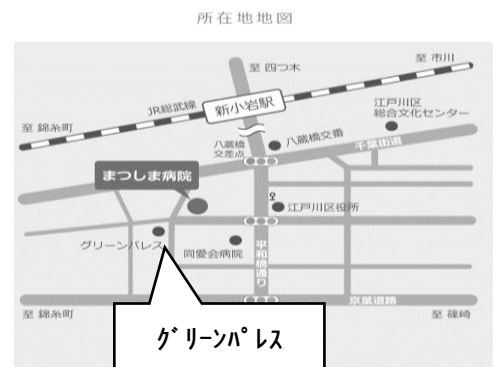
※キャンセルについて

4月10日(水)16時までにご連絡いただいた方には返金いたします

上記以後は、キャンセルによる返金はできませんのでご了承ください

定員40名(定員になり次第終了)

※当日の連絡先：まつしま病院代表 ☎03-3653-5541 まで



きりとり

申込書(病院控)

調理&試食会

なまえ

パートナー参加 あり ・ なし

きりとり

領収書

年 月 日

様

調理&試食会費 ¥

まつしま病院
東京都江戸川区松島 1-41-29
03-3653-5541