

第33回

# 糖尿病料理教室

食べ方の工夫！

食物繊維を味方につけよう！！

○日時 平成28年10月4日(火)・5日(水)

受付開始時間：10:30～

教室開始時間：10:45～

※作業の都合により開始時間が遅れる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

○場所 大阪市立男女共同参画センター 東部館(クレオ大阪東)「2階クラフト調理室」

京橋駅(JR線)南口から南へ約600m

大阪ビジネスパーク駅(地下鉄長堀鶴見緑地線)4番出口から東へ約700m

京橋駅(京阪線)中央口から南へ約850m

○材料費 500円(パンフレット・参加証郵送料含む)

○募集人数 各日20名(定員になり次第締め切ります)

○申込み方法 参加希望の方は官製はがきに、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・受診医療機関・参加希望日(4日か5日のどちらか)を記入の上、下記宛にお申込み下さい。ご参加いただける方には申込み手続きが済み次第、順次参加証と会場地図を送付致します。

○受付開始日 平成28年9月5日(月)

○申し込み先 〒581-0088 八尾市松山町1-4-11

医療法人貴医会 貴島中央病院 栄養科 真野 まで



## ◆お品書き◆

- ・雑穀ごはん
- ・いわしのねぎみそロール
- ・焼き長ねぎのマリネ
- ・白和え
- ・とろろこんぶと  
みつばと手毬麩の吸い物
- ・南瓜羊羹