

糖質制限食

今話題の!



6月9日 日
13時30分
～
15時30分

【会場】日本橋社会教育会館7階 料理教室

【参加費】2,000円(材料費込)

【対象】18歳以上

【定員】先着25名

【講師】大柳珠美

管理栄養士

NPO法人糖質制限食ネット・リポ→副理事長

【持ち物】筆記用具

【申込み】裏面の申込書にご記入ください。



～カロリー制限食から糖質制限食へ～

血糖を上げる栄養素はただひとつ糖質だけ。

今回は、その糖質制限食の科学的な理論と、実践方法をわかりやすく教えます。また、豆腐やしらすを使った料理のデモンストレーションと試食も行います。



お申し込み・お問合わせ先

※キャンセルは一週間前までです。ご連絡のない場合は参加費をいただきます。

日本橋社会教育会館 TEL:03-3669-2102 FAX:03-3669-2720

中央区日本橋人形町1-1-17

・日比谷線人形町駅A2番出口

・浅草線人形町駅A6番出口

・半蔵門線水天宮前駅8番出口

築地社会教育会館、月島社会教育会館、晴海分館アートはるみ でもお申し込みいただけます。

【主催】日本橋社会教育会館指定管理者 (株)小学館集英社プロダクション

【共催】中央区