



ケイ薬局 健康応援団

# 食事サポート 出前で調理教室 ご案内！



楽しい!!  
美味しい!!

## 《サポート内容》

- 1) 管理栄養士と薬剤師がペアで栄養に偏りが無いかなど、質問票などを使ってアセスメント(評価)を行い、食材やメニューを考えご提示します。
- 2) ロコモ体操で丈夫なからだづくり

(空き時間を使って上手なからだの動かし方を教えます  
(女性の方には骨盤底筋体操等もお教えます))



## 《所要時間》

1回 約30分+α

(調理によって多少時間の変動あり)

## 《料金》

1回目 1000円 (食材込)

2回目以降 2000円/回 (食材込)

本講座は、より質の高い健康的な生活をしていただくための出前講座です。

## 《担当者》

宮原 富士子 (薬剤師、ロコモ美立体操インストラクター、骨粗鬆症マネージャー  
日本女性医学学会認定薬剤師)

和田 宏美 (管理栄養士) 長谷部 奏 (管理栄養士、ロコモ美立体操インストラクター)

申し込みは 申し込み用紙 または 電話/FAX で！

Tel : 03-3876-1506 (宮原・小島)

Fax : 03-3876-7356

申し込み用紙は  
ウラ面にあります

## ケイ薬局 健康応援団

### ～食事サポート 出前調理教室～ 申し込み用紙 ー

#### 《所要時間》

1回 約30分+α（調理によって多少時間の変動あり）

#### 《料金》

1回目 1000円（食材込） 2回目以降 2000円（食材込）

ケイ薬局にて処方箋調剤（服薬指導）をさせていただいている家庭では、割引サービスあり。

ご希望される方のご氏名 （性別・年齢）	（男性・女性） 歳
ご紹介者がいる場合	ご紹介者氏名 ご所属 ご職業（例：訪問看護師、ケアマネージャー）
電話番号	
FAX	
ご希望日時 2つまで記載ください	①2015年 月 日（ ）開始時間⇒ ②2015年 月 日（ ）開始時間⇒
ご希望内容 （健康、栄養などについて 聞きたいこと 背景など）	

#### 《担当者》

宮原 富士子（薬剤師、ロコモ美立体操インストラクター）

和田 宏美（管理栄養士）

長谷部 奏（管理栄養士、ロコモ美立体操インストラクター）