

# ウチナーンチュのための 沖縄の栄養学

- ◇人数 毎回25名様限定！(先着順)
- ◇会場 ロクト整形Az 4階スタジオ
- ◇資料・試食代 **300円**

日程	第一土曜日12:00~12:30	試食内容
1/4	データで見る 沖縄と生活習慣病	沖縄七草粥
2/1	沖縄の食文化の歴史と今	鯖缶 ベジタコライス
3/7	クスイムン料理	チムシンジ
4/4	沖縄行事食とアレンジ	ウサンミサラダ
5/2	島野菜の魅力	ウチナー野菜の 巻き寿司
6/6	方言で学ぶ栄養学	フーチーバー香る オーファパンケーキ

1)電話にて(連絡先:ロクト整形Az 098-858-6910) 受付けます。

「ミニ栄養教室」とお伝えください。

**☆通院されていない方も参加可能です！どなたでもお申込ください！**

2)教室人数に空きがあれば、当日受付の参加も可能です。

3)申込後にキャンセルされる場合は、2日前までにご連絡ください。

**資料・試食代は当日会場にてお支払い頂くため前もってご用意下さい。**

**会場へは隣接有料駐車場(別途100円)がございます。**

教室参加の難しい方には、資料を1部100円でご提供することも可能です♪  
詳しくは栄養士まで。