

ロクト MINI栄養教室  
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 ロクト整形外科クリニック 3階会議室
- ◇資料・試食代 300円



日程	第2土曜日 13:00~13:30	試食内容
3/14	クスイムン料理	チムシンジ
4/11	沖縄行事食とアレンジ	ウサンミサラダ
5/9	島野菜の魅力	ウチナー野菜の 巻き寿司
6/13	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
7/11	データで見る 沖縄と生活習慣病	青菜のヤファラ ジュシー
8/8	沖縄の食文化の歴史と今	鯖缶 ベジタコライス

1)電話にて(連絡先:ロクト整形 098-878-6910) 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。

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。