

ウチナンチュのための 沖縄の栄養学

- ◇人数 毎回10名様限定！(先着順)
- ◇会場 ロクト整形Az 4階スタジオ
- ◇資料代 **200円**

※新型コロナウイルス感染予防のため、試食の提供は中止し、レシピのみのお渡しとなります。

日程	第一土曜日 12:00～12:30	レシピ内容
11/7	データで見る 沖縄と生活習慣病	青菜 やわらジューシー
12/5	沖縄の食文化の歴史と今	鯖缶 ベジタコライス
1/16	沖縄行事食とアレンジ	ウサンミサラダ
2/6	クスイムン料理	チムシンジ
3/6	島野菜の魅力	ウチナー野菜の 巻き寿司
4/3	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。

教室参加にあたっての注意点

ご来場の際は、事前に**体温・体調に異常のないこと**をご確認の上、**マスク着用**されるようにご協力お願い致します。**参加費は前もって、つり銭の出ないようにご用意**お願い致します。また、**新型コロナウイルス感染の状況によりご案内や制限内容を変更することがあります。**あらかじめご了承お願い致します。