

沖縄県立図書館新館開館1周年記念 健康・医療講座

タニタの社員食堂セミナー

～タニタの社員食堂に学ぶ500kcalのまんぷく定食のコツ～



【写真】
アスパラと豚肉の
オイスターソース炒め定食

タニタの社員食堂のレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい3つの「あ」についてご紹介します。実践的な内容なので、明日から取り組めるヒントが詰まっています。

11/30 (土)

開演 **14:00** / 開場 **13:30**

沖縄県立図書館 3階ホール

参加無料・申込不要

定員：**160名**

- ・当日の朝9時から会場の前で整理券を配布します。おひとり様2枚までお受け取り可能です。
- ・このセミナーは座学のセミナーです。調理実習やお食事の提供はございません。

お問合せ先 (11/12～11/26は特別整理期間のため休館しております。)

沖縄県那覇市泉崎1-20-1 電話番号：098-894-5858 ファクス番号：098-861-7111

休館日：毎週火曜日、年末年始、特別整理期間 開館時間：9時から20時