

もりおか
タニタ食堂

先着順
要予約

定員になり次第、
受付を終了させて
いただきます。

もりおかタニタ食堂 健康生活セミナー

女性の健康管理

素敵な女性^{女性}の元気のポイント

女性に多い『からだ』と『心』の症状とその解決方法、
元気になるためのポイントなどを年代別にお伝えします。

日時

2018.1.18(木)
15:00~16:30

講師

全国健康保険協会岩手支部
保健師さん

会場

もりおかタニタ食堂

〒020-0022
岩手県盛岡市大通3-4-1 クロステラス盛岡2階

参加費

1,500円(お食事とコーヒー付)

セミナー終了後にお食事とコーヒーがつきます

鶏肉のなめこおろし煮定食

- 鶏肉のなめこおろし煮
- ラタトゥイユ
- 鮭の小松菜和え
- とろろ昆布のみそ汁

カロリー 434Kcal 塩分量 2.48g



こんがり焼いた鶏肉に、なめことオクラのねばりのある煮汁がからみます。にんにくは、動脈硬化や血栓を防ぐ効果、毛細血管を広げ血行をうながす効果も期待できます♪

定員

25名 申込締切/2018年1月16日(火)
※定員に達し次第、申込締切とさせていただきます。

お問い合わせ・お申し込み

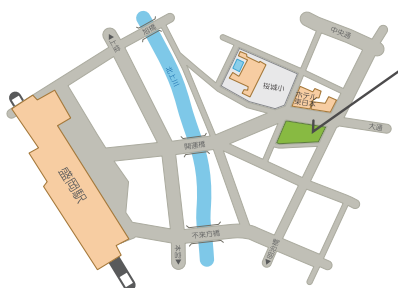
☎お電話で

019-613-5215まで

☎携帯電話・☒パソコンから



https://www.morioka-tanita.jp/inq/form_seminar.html



もりおか
タニタ食堂

クロステラス盛岡 2階

〒020-0022

岩手県盛岡市大通3丁目4-1 クロステラス盛岡2階

TEL 019-613-5215 FAX 019-613-5216

ホームページ <http://www.morioka-tanita.jp/>

営業時間：11:00~20:00 (19:30LO. 年中無休 *1月1日を除く)