



タニタの社員食堂セミナー

～タニタに学ぶ

ワーク・ライフ・バランス～



(株)タニタヘルスリンク管理栄養士による「タニタの社員食堂」で実践している健康づくりの方法・メニュー作りのコツなど、食を通してワーク・ライフ・バランスに配慮した働き方や女性の活躍推進について考えてみませんか。



1月28日(日)

セミナー

500KCalの
まんぷく定食のコツ

バランスの良い食事と計量の大切さ、満足感を高めるコツ、おいしく塩分を減らすコツ、外食との付き合い方などを学びます。

時間：14:00～15:30

場所：生涯学習センター
学習室1

2月11日(日)

セミナー

簡単にできる
小中学生のごはん

朝ごはんの効果、噛む事の効果と噛むための調理方法、受験やテスト期間の食事、コンビニの活用方法などを学びます。

時間：14:00～15:30

場所：生涯学習センター
学習室1

2月25日(日)

調理実習

作ってみよう！
タニタの人気レシピ
～アスパラと豚肉のオイス
ター炒め定食～

野菜の量や切り方、調味料等の計量の大切さを体験してみましょ。

時間：10:30～13:30

場所：生涯学習センター
調理実習室

お申し込み・詳細は裏面をご覧ください。

電話にてお申し込み・お問い合わせの場合

055-992-3800 ※受付時間9:00~17:00

裾野市生涯学習センター（裾野市深良435番地）

下記の表の内容をお電話でお伝えください。

ファックスにてお申し込みの場合

055-992-4047 ※受付時間9:00~17:00

下記の表に明記の上、FAXにて送信してください。

ふりがな 氏名	※複数人で申し込まれる際は申込者すべての氏名を記入してください。		申込人数 人
住所・連絡先	※複数人で申し込まれる際は、代表者の連絡先をご記入ください。		
参加希望講座 希望の講座に <input type="radio"/> をつけて ください。	【セミナー】1月28日（日） タニタの社員食堂健康セミナー ～500kcalのまんぷく定食のコツ～ 講師：堀田 幸代 氏 ㈱タニタヘルスリンク管理栄養士 コアコンディショニング・アドバンストレーナー ㈱タニタヘルスリンクにて主にダイエットや健康づくりの ための栄養指導、運動指導を行う。	定員：60人（先着順） 参加費：無料 対象：どなたでも 募集期間： 1月10日（水）～ 定員になり次第締切	
	【セミナー】2月11日（日） タニタの健康セミナー ～簡単にできる小中学生のごはん～ 講師：塚本 珠代 氏 ㈱タニタヘルスリンク管理栄養士	定員：60人（先着順） 参加費：無料 対象：どなたでも 募集期間： 1月17日（水）～ 定員になり次第締切	
	【調理実習】2月25日（日） 作ってみよう！タニタの人気レシピ ～アスパラと豚肉のオイスター炒め定食～ 講師：塚本 珠代 氏 ㈱タニタヘルスリンク管理栄養士 ダイエットサポートや健康セミナーの講師、メタボ対策の 特定保健指導など健康支援サービスを担当。 また、一般の方も利用できる「丸の内タニタ食堂」にてカ ウンセリング業務を担当。	定員：30人（抽選） 参加費：1,500円 対象：基本的な調理の できる方 募集期間： 1月17日（水） ～1月23日（火） ※抽選後、別途詳細につい て通知します。（参加費の支 払方法、持ち物等）	