

※セミナー参加希望の方は、下の参加申込書を図書館に提出またはFAXしてください。

大垣市読書活動推進セミナー

タニタが  
考える



# 健康づくり

～ 500kcal のまんぷく定食のコツと運動の基本～



図書館が提案する「健康な毎日」

## 2019.10.19(土)

開場 13:00～ 定員100名

セミナー開始 13:30～15:00

- 場所：大垣市スイトピアセンター 学習館2階 スイトピアホール
- 講師：株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士兼健康運動指導士

参加  
無料



アスパラと豚肉のオイスターソース炒め定食  
(タニタ食堂のメニュー)



※当日は簡単なエクササイズも行いますので、  
スカートやヒールなどの服装は避けてください。

主催：大垣市・大垣市教育委員会  
協力：公益財団法人 大垣市体育連盟

問合せ：大垣市立図書館 大垣市室本町 5-51  
TEL 0684-78-2822 FAX 0684-78-2776  
HP <https://www.ocpl.ogakidfu.jp/>

大垣市立図書館

検索

きりとり線

### タニタ健康セミナー 参加申込書

提出先：大垣市立図書館  
上石神図書館  
墨俣図書館

ふりがな	
お名前	様
電話番号	( ) -

※9月16日(月)から受付です。「参加申込書」を図書館に提出ください。(電話・FAX申込可)