



# ヘルシースタジオプログラムののご案内



「どけんぽヘルシースタジオ」では、みなさまの健康をサポートするために、さまざまなプログラムをご用意しております。みなさまのお申込みをお待ちしております。

\*親子クッキングのみ1組500円でご参加いただけます。

どなたでもお申込みいただけます

**7月21日 (土曜日)**

**カルシウムを和食に！New(乳) 和食**



和食に乳製品を使うことで上手にカルシウムを摂ってみませんか？『肉じゃが』にチャレンジ！

🕒 開催時間 10:00～13:00  
👤 募集人員 14名

どなたでもお申込みいただけます

**8月9日(木曜日)・10日(金曜日)**

日程と対象年齢が変更になりました！

夏休み限定プログラム  
**親子クッキング**  
3歳以上のお子様1名と20歳以上の保護者様1名のペアでのお申込みとなります。  
(両日とも同じ内容です)



🕒 開催時間 10:30～13:00  
👤 募集人員 10組 (20名)

特別価格 1組 500円!

どなたでもお申込みいただけます

**9月1日 (土曜日)**

**超簡単スムージーとリラックスヨガ**




ヨガで心と身体をほぐした後は、ハンドミキサーでスムージーを作ります！  
\*開催場所は厚生中央病院 本館3階講義室です。

🕒 開催時間 10:00～12:00  
👤 募集人員 20名

どなたでもお申込みいただけます

**10月6日 (土曜日)**

健康寿命を伸ばそうプログラム  
**「坂めぐり」ウォーキング**



大好評だったウォーキングプログラムが帰ってきました!!  
前回参加できなかった方は是非お申込みください！  
\*雨天時は 本館3階講義室での開催になります。

🕒 開催時間 10:00～13:00  
👤 募集人員 20名

どなたでもお申込みいただけます

**11月5日 (月曜日)**

**更年期を迎えるために (スイーツ付き)**



もしかして更年期？  
どうしたらいい？  
治療方法は？  
など、産婦人科医の幾石先生にお話を伺います。

\*開催場所は厚生中央病院 本館3階講義室です。

🕒 開催時間 10:00～12:00  
👤 募集人員 30名

**会場案内**



別館4階 どけんぽヘルシースタジオ  
厚生中央病院 本館

JR 恵比寿駅下車(東口) 徒歩5分  
東京メトロ日比谷線恵比寿駅 徒歩7分  
JR 目黒駅下車(西口) 徒歩10分

12月以降のプログラム

12月 親子クッキング うどんを作ってみよう！

1月 からだを温める！ アロマオイルマッサージとフットケア

2月 レンジで簡単クッキング！

上記プログラムのお申込み・お問合せは  
全国土木建築国民健康保険組合 保健事業部 管理課

☎ 03-6674-1671



**全国土木加入者限定プログラム**

**7月19日 (木曜日)**

**身体の内側からスリムで美しく！**



かくれ肥満にならないためのちょっとしたコツ

🕒 開催時間 18:00～19:30  
👤 募集人員 14名  
📅 応募締切 7月12日(木曜日)

**8月29日 (水曜日)**

**包丁不要！ 毎日忙しい社会人のための超カンタン料理**



毎日忙しくて、つい外食やコンビニ弁当ばかりになっていませんか？

🕒 開催時間 18:30～20:00  
👤 募集人員 14名  
📅 応募締切 8月23日(木曜日)

**9月12日(水曜日)・13日(木曜日)**

※両日とも内容は同じです。

**エビスde噛むcome 脳活しよう!!**


無料プログラム

豆運びゲーム！パ・タ・カ・ラ体操！  
楽しく脳とお口を元気にしませんか!?

🕒 開催時間 10:00～12:30  
👤 募集人員 14名  
📅 応募締切 9月6日(木曜日)

全国土木加入者限定プログラムのお申込み・お問合せは  
全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

☎ 03-5725-2261



# FAX 03-3264-4390



**参加を希望されるプログラムに○をご記入ください**

7/19 (木曜日)	<b>組合限定 平日夜間</b>	身体の内側からスリムで美しく！
7/21 (土曜日)	<b>加減が 気になる</b>	カルシウムを和食に！New（乳）和食
8/9 (木曜日)	<b>親子参加</b>	夏休み限定プログラム親子クッキング 両日とも内容は同じです。どちらかをお選びください。 メニュー：くるくるロールサンドイッチとヨーグルトドリンク (3歳以上のお子様1名と20歳以上の保護者様1名のペアでのお申込みとなります)
8/10 (金曜日)	<b>親子参加</b>	
8/29 (水曜日)	<b>組合限定 平日夜間</b>	包丁不要！ 毎日忙しい社会人のための超カンタン料理
9/1 (土曜日)	<b>ヨガ体験</b>	超簡単スムージーとリラックスヨガ
9/12 (水曜日)	<b>組合限定 平日午前</b>	無料プログラム エビスde噛むcome脳活しよう!! 両日とも内容は同じです。どちらかをお選びください。
9/13 (木曜日)	<b>組合限定 平日午前</b>	
10/6 (土曜日)	<b>ウォーキング</b>	目黒区の『坂めぐり』ウォーキング
11/5 (月曜日)	<b>更年期 スイーツ付</b>	更年期を迎えるために

<b>氏名</b>	フリガナ	<b>全国土木建築国保組合にご加入ですか？</b>  <b>はい・いいえ</b> ↳ 保険証の記号番号のご記載をお願いします。 (71-            -            )
	電話番号	
<b>住所</b>	〒            -	

<b>食物アレルギーはありますか？</b>	なし・あり [ <small>※アレルギー食材を記入してください。</small> ]
-----------------------	---

<b>今後のプログラムご案内を希望される方はメールアドレスをご記入ください。</b>	
--	--

<b>親子クッキングにご参加のお子様情報</b>	フリガナ	年齢	食物アレルギー
	氏名	歳	なし・あり [ <small>※アレルギー食材を記入してください。</small> ]

**申込方法**    **お電話又はFAXでお申込みください。**  
 ●先着順での受付となります。FAXでお申込みの方には参加可否を電話にてご連絡いたします。  
 ※各コース定員に満たない場合は開講しない場合もございます。その場合は全国土木建築国民健康保険組合からご連絡いたします。

**支払方法**    **プログラム当日にお支払いください。**

**注意事項**  
 ※諸事情により日程、講師およびメニューが変更になる場合がございます。参加お申込後の変更については、ご連絡させていただきます。  
 ※受診中の方は、プログラム参加前に主治医に確認のうえ、ご参加ください。  
 ※台風や地震等の天災およびやむを得ない事情によりプログラムの開催を中止する場合がございます。  
 ※アレルギー等がございましたら、お申込時にお伝えください。アレルギーの内容によっては対応ができない場合もございます。  
 ※当日、体調不良の場合はスタッフにお声かけください。  
 ※写真はイメージですので、当日のプログラム内容とは異なります。  
 ★個人情報情報はプログラムへの参加・ご案内に関する以外には使用いたしません。