



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。

全国土木建築国民健康保険組合 & 総合病院 厚生中央病院

定員 20名

おいしい健康からの提案
レンジで簡単クッキング！

開催日 2019年2月17日(日)
申込締切 2019年2月13日
終了後は会場健康フェスティバルをお楽しみください。

時間 10:30~12:00
(受付開始 10:00~)

開催場所 総合病院 厚生中央病院(3階)

参加費用 500円(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル

会場案内

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

お申込みはQRコードから
お申込みいただけます。

全国土木建築国民健康保険組合 & 総合病院 厚生中央病院

申込締切 3月15日(金)
先着 35名

STRESS FREE YOGA

参加費 500円

開催日 2019年3月16日(土曜日)
時間 10:00~12:00
場所 総合病院 厚生中央病院 3階 講義室

持ち物 バスタオル、ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装
(更衣室はございませんのでご了承ください)

ヨガ講師 京乃ともみ (RambotONLINEインストラクター)

ヨガの効果を最大に引き出すには、19歳のときにL.Aでヨガに出会い、24歳でヨガ、アシュラで生活しながらヨガの道に進む。その経験からヨガでトレーニングを受ける。それと同時にヨガのポーズは呼吸の正しい姿勢や呼吸法にも影響されると考え、ウォーキング、ストレッチ、アスリートフードマイスターの資格も取得。ヨガのレッスンや企業セミナー、福祉の健康講座事業を通して、日常の過ごし方や生活から変える健康を、様々な角度から提案されています。

お問合せ 全国土木建築国民健康保険組合 保健事業部 ☎ 03-6674-1671

このプログラムのお申込み・お問合せは

03-6674-1671



全国土木加入者限定プログラム

セミナー&居酒屋メニュー



1月17日(木曜日)

居酒屋セミナー ~居酒屋どけんぽへようこそ~

「最近太ってきたなあ」「どんな食事を選んだらいいのかな」
そんな悩みを、居酒屋気分でワイワイ楽しく健康づくりを
学べます♪

※ノンアルコール試飲とヘルシーおつまみ付き

開催時間 18:30~20:00 募集人員 14名

調理体験



2月6日(水曜日)

単身赴任・単身の方のための
ひとりでもあったか〜い『一人めしにひと工夫』

単身だと、どうしても偏りがちな食事や生活リズム
みんなで楽しく解決していきましょう！

開催時間 18:30~20:00 募集人員 14名

セミナー&試食



1月24日(木曜日)

まるっと栄養素をとろう！
~DHA・EPAを効率的にとれる缶詰レシピ~

【参加費無料プログラム】

開催時間 10:00~11:30 募集人員 12名

セミナー&試食



2月19日(火曜日)

「野菜のチカラ」
~毎日の食生活に野菜をとりいれて健康に！~

【参加費無料プログラム】

※どけんぽ健康レシピ大賞「野菜でほっこり和風チャウダーごはん」試食付き

開催時間 13:30~15:00 募集人員 14名

全国土木加入者限定プログラムのお申込み・お問合せは
保健事業部 健康推進課

☎ 03-6850-6484

こちらからも
お申込みできます

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

しめきり

	1/17 (木曜日)	組合限定 平日夜間	居酒屋セミナー～居酒屋どけんぼへようこそ～	1/7 (月曜日)
	1/24 (木曜日)	組合限定 平日午前	まるっと栄養素をとろう！～DHA・EPAを効率的にとれる缶詰レシピ～	1/15 (火曜日)
	2/6 (水曜日)	組合限定 平日夜間	ひとりでもあったか～い『一人めしにひと工夫』	1/25 (金曜日)
	2/17 (日曜日)	簡単調理	レンジで簡単クッキング	2/13 (水曜日)
	2/19 (火曜日)	組合限定 平日午後	「野菜のチカラ」	2/8 (金曜日)
	3/16 (土曜日)	ヨガ体験	ストレスフリーヨガ	3/15 (金曜日)

氏 名	フリガナ	全国土木建築国保組合にご加入ですか？ はい・いいえ ↳ 保険証の記号番号の記載をお願いします。 (71- -)
電話番号	*日中ご連絡の取れる電話番号をご記入ください。	
住 所	〒 -	
食物アレルギーはありますか？	なし・あり [※アレルギー食材を記入してください。]	
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。		

★個人情報はプログラムへの参加・ご案内に関すること以外には使用いたしません。

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。
申込多数のためキャンセル待ちになる場合のみ
こちらからご連絡させていただいております。
※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、こちらからご連絡
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。

会場案内



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