



どけんぼ

ヘルシースタジオ



「どけんぼヘルシースタジオ」は、調理・試食等の体験プログラムにより、みなさまの健康的な生活をサポートする施設です。

①糖尿病予防ヘルシーメニュー
～糖を抑えたおいしい料理を教えます～

日時：平成30年2月2日（金曜日）
時間：11:00～13:30

内容：血糖値を上げないための食事を実際に調理し、試食を通じて学んでいただきます

メニュー：豚のしょうが焼き、
ごろごろ野菜の汁もの など

募集締切：平成30年1月19日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者で
血糖値が気になる方

②糖尿病予防ヘルシーメニュー
～絶品！血糖を上げないとおきごはん～

日時：平成30年2月10日（土曜日）
時間：11:00～13:30

内容：血糖値を上げないための食事を実際に調理し、試食を通じて学んでいただきます

メニュー：ふくらプリの照り焼き
きのこたっぷり炊きこみごはん など

募集締切：平成30年1月19日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者で
血糖値が気になる方

③骨！コツ！あきらめない！
骨を強くする方法
～ご存じですか？乳和食～

日時：平成30年3月9日（金曜日）
時間：11:00～12:30

内容：カルシウムの摂取量アップのコツを【乳和食】を通じて学んでいただきます。
また、塩分を抑える効果も期待できます。
※骨密度測定も行います

メニュー：さばのミルクみそ煮 減塩みそ汁 など

募集締切：平成30年2月16日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者で血圧が気になる方
カルシウム不足が気になる方

④⑤カルシウムを上手に取ろう

日時：④平成30年3月14日（水曜日）
⑤平成30年3月15日（木曜日）
時間：10:30～13:30

内容：森永乳業(株)による調理講習です。

メニュー：
④鶏胸肉の香ばし焼き、鮭しんじょのミルク茶碗蒸し
きなこの和風チーズケーキ
⑤キーマカレー麺、ガドガド風サラダ、ラッシープリン

募集締切：平成30年3月2日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者
お申込の場合はどちらをお選び下さい。

【施設案内】 総合病院厚生中央病院 別館 4 階
どけんぼヘルシースタジオ
(東京都目黒区三田1-11-7)



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

【共通事項】

申込方法：裏面をご覧ください。
募集人数：14名（定員になり次第締め切らせていただきます）
（④、⑤は定員20名）
持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ可)、ハンドタオル

<ご参加にあたっての注意事項>

- ・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。
- ・衛生管理上、マニキュア等は落としてください。
- ・当日、体調不良の場合はスタッフにお声かけください。
- ・平成29年度については**無料**でご参加いただけます。



平成29年度 どけんぽヘルシースタジオ
プログラム 参加申込書



FAX

03-3264-4390



TEL

03-6850-6484



参加を希望されるプログラムに○をご記入ください

複数のお申込みは可能ですが、④、⑤についてはどちらかをお選びください。

①		平成30年2月2日(金曜日) 11:00~13:30 糖尿病予防ヘルシーメニュー ~糖を抑えたおいしい料理を教えます~	【申込み締切】 1月19日 (金曜日)
②		平成30年2月10日(土曜日) 11:00~13:30 糖尿病予防ヘルシーメニュー ~絶品! 血糖を上げないとおきごはん~	
③		平成30年3月9日(金曜日) 11:00~12:30 骨! コツ! あきらめない! 骨を強くする方法 ~ご存じですか? 乳和食~	【申込み締切】 2月16日 (金曜日)
④		平成30年3月14日(水曜日) 10:30~13:30 カルシウムを上手に取ろう ~意外なおいしさ発見! ミルク和食コース~	【申込み締切】 3月2日 (金曜日)
⑤		平成30年3月15日(木曜日) 10:30~13:30 カルシウムを上手に取ろう ~異国の香りに誘われて アジアンコース~	

※
④・⑤は
どちらか
をお選び
ください

氏名		記号・番号 ※ 保険証をご確認ください
フリガナ		71- .
住所	〒 -	
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。	
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。		

★先着順となります。定員になり次第、締め切りといたします。

★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。

★個人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。

お問合せ
お申込み先

全国土木建築国民健康保険組合
保健事業部 健康推進課



03-6850-6484

受付時間 平日 8:45~17:15