

## 2019年ヘルシースタジオプログラム

「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、厚生中央病院との共催プログラムをご用意しております。ぜひお申込みください。

\*親子クッキングは1組500円（全国土木以外の方は1,000円）でご参加いただけます。

### 4月20日（土曜日）ウォーキング



傷害保険・ランチ付き

#### 「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!!

\*雨天時は 本館3階講義室での開催になります。

🕒 10:00~13:00 🧑‍🎓 募集人数25名

### 5月10日（金曜日）骨を強くするために

#### 『食事でカルシウムを上手にプラス』

カルシウムを上手に摂るためにはどんな食材がカルシウムを多く含まれているかを知ることからはじまります。カルシウムの吸収を高める秘訣もお伝えします!



🕒 10:00~13:00 🧑‍🎓 募集人数20名

### 6月8日（土曜日）エクササイズ

#### 『貯筋運動』

年をとっても良質な筋肉を貯筋できるって知ってましたか? 超音波検査で筋肉の状態をみながら、あなたに合ったエクササイズをご紹介します。

\*開催場所は本館3階講義室です。



🕒 13:30~15:30 🧑‍🎓 募集人数30名

### 7月上旬（土曜日）夫婦限定プログラム

#### 『頑張らない!ヘルシー料理教室』

減塩料理はおいしくない、手間もお金もかかる...と思われている方も多いと思います。注目の調味料で簡単・おいしい・お手軽なヘルシー料理をご紹介します!

🍷 おいしい健康 共催



🕒 10:00~13:00 🧑‍🎓 募集人数20名

### 8月23日（金曜日）親子クッキング

#### 『ピザを作ろう!』

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。午前か午後をお選び下さい。(各回内容は同じです)



🕒 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 🧑‍🎓 各回10組

### 9月7日（土曜日）ヨガ

#### 『ストレスフリーヨガ』

ReebokONEアンバサダーの京乃ともみ先生を迎え、『呼吸』をメインとしたヨガで日頃のストレスをリリースしてみませんか?

\*開催場所は本館3階講義室です。



🕒 10:00~12:00 🧑‍🎓 募集人数30名

### 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**

(平日 8:45~17:15)

右記のQRコードからもお申込みいただけます。



●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。

### MAP

総合病院厚生中央病院 別館4階 ヘルシースタジオ  
(東京都目黒区三田1-11-7)



参加希望のプログラムに○をご記入いただき、必要事項をご記入ください。

しめきり

2/17 (日曜日)	残りわずか <b>レンジで簡単クッキング</b> (厚生中央病院地域健康フェスティバルと同日実施) おいしい食事を作りたい!でも料理をするのは面倒...という方におススメ 終了後は病院のフェスティバルをお楽しみください。 10:30~12:00 募集人数20名	2/13 (水曜日)
4/20 (土曜日)	<b>目黒区の『坂めぐり』ウォーキング</b> 傷害保険加入のためご職業をご記入ください。(必須項目) <b>ご職業</b>	4/17 (水曜日)
5/10 (金曜日)	<b>『食事でカルシウムを上手にプラス』</b>	5/8 (水曜日)
6/8 (土曜日)	<b>『貯筋運動』</b>	6/7 (金曜日)
7月 (土曜日)	<b>『頑張らない!ヘルシー料理教室』</b> 日時が決まり次第お知らせします。	-
①10:00~ ②13:00~	<b>親子クッキング『ピザを作ろう!』</b> (参加対象年齢:3歳以上) お子様情報(必須項目) 氏名 フリガナ 性別 年齢 食物アレルギー なし・あり [ ※アレルギー食材を記入してください。 ]	8/21 (水曜日)
9/7 (土曜日)	<b>『ストレスフリーヨガ』</b>	9/6 (金曜日)

ご記入の欄は必ずお読みください

氏名	フリガナ	全国土木 保険証番号	全国土木建築国民健康保険組合にご加入の方は 必ず保険証番号の記載をお願いいたします。 71- -
性別	男性・女性	生年月日	年 月 日
住所	〒 -		
メールアドレス	ヘルシースタジオプログラムの案内メールをご希望の方は✓をつけてください。( <input type="checkbox"/> 案内を希望します )		
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	なし・あり [ ※アレルギー食材を記入してください。 ]		

**申込方法**

お電話、FAX、QRコードからお申込みください。  
プログラム1週間前にメールか郵送でご案内を差し上げます。  
●先着順での受付となります。申込多数の場合のみ、こちらからご連絡させていただきます。

**支払方法**

プログラム当日にお支払いください。

**注意事項**

キャンセルの場合は必ず下記までご連絡ください。

【前日までのキャンセル】

保健事業部 ☎ 03-6674-1671 又は ✉ ho2-zigyo@dokenpo.jp

【当日のキャンセル】

厚生中央病院 ヘルシースタジオ ☎ 03-3713-2141 (代表)

※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。