

2019どけんぽヘルシースタジオプログラム

全国土木加入者限定のプログラムを企画しました。簡単な調理体験や試食を通して健康生活のヒントになること間違いなし！ぜひご参加ください！



5月30日（木曜）

どけんぽ カンタン！料理教室『作り置き料理のすすめ』

毎日忙しくて、一品料理ばかりになっていませんか？

レンジや簡単な調理法で作る「作り置き料理」で、毎日の食事が無理なく簡単にバランスの良い食事になること間違いなし！

🕒 開催時間：10：00～11：30
👥 募集人員：14名
💰 参加費用：500円



7月11日（木曜）

『フレイル予防でいきいき元気に！』

いつか迎える老年期、健康寿命をのばしましょう

年をとって心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。自身の筋肉量や予防できる食事を知って準備をしましょう。

🕒 開催時間：10：00～11：30
👥 募集人員：14名
💰 参加費用：無料



9月11日（水曜）

どけんぽ カンタン！料理教室『炊飯器で作るチキンライス』

時間がない方必見！シンガポールチキンライスがおうちでも簡単に作れます！！

「驚くほどカンタン」に作ることでできます！その他にもチキンライスに合う副菜も作ります。

🕒 開催時間：18：30～20：00
👥 募集人員：10名
💰 参加費用：500円



開催場所

どけんぽ ヘルシースタジオ

総合病院 厚生中央病院 別館4階

持ち物

エプロン、三角巾、ハンドタオル

(詳細についてはお知らせをお送りいたします。)

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



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

右記のQRコードからもお申込みいただけます。



FAX 03-5725-2263



参加希望のプログラムに○をして、下記必要事項をご記入ください。

			締切り
5/30 <small>(木曜)</small>	どけんぽ カンタン! 料理教室『作り置き料理のすすめ』	5/23 <small>(木曜)</small>	
7/11 <small>(木曜)</small>	『フレイル予防でいきいき元気に!』	7/4 <small>(木曜)</small>	
9/11 <small>(水曜)</small>	どけんぽ カンタン! 料理教室『炊飯器で作るチキンライス』	9/4 <small>(水曜)</small>	

※応募が多数の場合は抽選とさせていただきます。

氏 名	保険証の記号番号をご記入ください。	
フリガナ	71 - -	
住 所	〒 - -	
携帯番号	※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	※アレルギー食材をご記入ください。	
今後のプログラム案内をご希望される方はメールアドレスをご記入ください。		

- ★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。
- ★個人情報情報はプログラムへの参加・案内に関する以外には使用いたしません。
- ★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。
- ★台風や地震等の天災及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。
- ★現在治療中の方は、主治医にご相談のうえお申込みください。
- ★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。
- ★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。

**お問合せ
お申込み先**

全国土木建築国民健康保険組合
東京健康支援室

03-5725-2261

受付時間 平日 8:45~17:15



ご不明な点やご質問などがございましたら、上記までお気軽にお問い合わせください。