



# 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

**5月26日 (土曜日)**

教えて！  
中村先生

健康寿命を伸ばそうプログラム

**お腹の中から健康に！**  
～腸内細菌の生体における役割～

知られざる『お腹の中』の世界を知ってみませんか？  
食物繊維たっぷり『フルーツタルト』の試食付

🕒 開催時間 13:30～15:00  
👤 募集人員 20名

どなたでもお申込みいただけます

**6月2日 (土曜日)**

おいしい健康からの提案  
レンジで簡単クッキング！

\*簡単な調理とアルコールの試飲があります。

🕒 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

**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？

🕒 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)**

超簡単スミ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ミージーを作ります！  
\*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

**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

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**

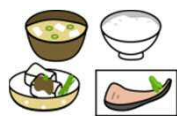
**6月21日 (木曜日)**



家族の健康を守る！  
夕食が遅くなってしまう人のための身体に優しい食事

「夕食が遅いとどうなるの？」  
「遅い夕食のときはどんなものを食べればいいのか？」

そんなお悩み・疑問にお答えします。実際に作って試食してみましょう。



🕒 開催時間 10:00～13:00  
👤 募集人員 14名

**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

「食べてないのに太るのはなぜ？」  
「太ってないのに体脂肪率が高いんだけど…」

何が原因か気になっているアナタ。簡単な調理体験と試食をしながら、ふだんの食生活を振り返りましょう



🕒 開催時間 18:00～19:30  
👤 募集人員 14名

**全国土木加入者限定プログラム**

**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？



「驚くほどカンタン」なので料理が身近になること間違いナシ！気軽に調理体験をしてみませんか？

🕒 開催時間 18:30～20:00  
👤 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  
全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

☎ **03-5725-2261**





**参加を希望されるプログラムに○をご記入ください**

	5/26 (土曜日)	午後開催 スイーツ付き	お腹の中から健康に！～腸内細菌の生体における役割～
	6/2 (土曜日)	レンジ調理 試飲あり	おいしい健康 レンジで簡単クッキング！
	6/21 (木曜日)	組合限定 平日開催	家族の健康を守る！ 夕食が遅くなってしまう人のための身体に優しい食事
	7/19 (木曜日)	組合限定 平日夜間	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
	7/21 (土曜日)	カルシウムが 気になる	カルシウムを和食に！New（乳）和食
	8/9 (木曜日)	親子参加	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
	8/10 (金曜日)	親子参加	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)
	8/29 (水曜日)	組合限定 平日夜間	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)	ヨガ体験	超簡単スムージーとリラックスヨガ

氏名	フリガナ	全国土木建築国民健康保険組合にご加入ですか？
		はい・いいえ 保険証の記号番号のご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。	
-------------------------------------	--

親子クッキングにご参加のお子様情報	フリガナ	年齢	食物アレルギー
	氏名	歳	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。
- ※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。

★個人情報保護法に基づき、本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。