

教えて！
中村先生

健康寿命を伸ばそうプログラム

申込締切
5月23日(水)
先着20名



お腹の中から健康に！

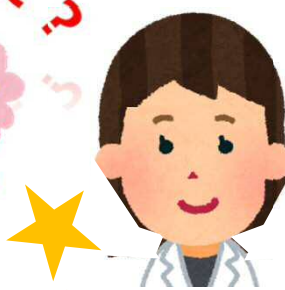


～腸内細菌の生体における役割～

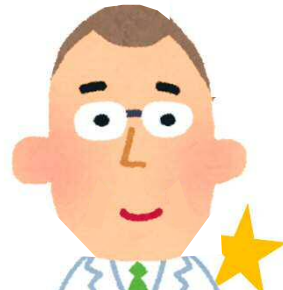
知られざる『お腹の中』の世界を知ってみませんか？
身体に良い腸内細菌を増やすために今すぐできるヒント満載！



消化器病センター内科医長
中村 文彦 先生



★ 栄養科 管理栄養士
星 麻衣子



★ 石川 剛

開催日 2018年5月26日(土)

時間 13:30～15:00

集合場所 総合病院 厚生中央病院
(別館4階 ヘルシースタジオ)

参加費用 500円

栄養科監修
『食物繊維たっぷりスイーツ』付き

※食品アレルギーがある場合は、
お申込み時にお申し出ください。



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

右記のQRコードからも
お申込みいただけます。



FAX 03-3264-4390

教えて！
中村先生



全国土木建築国民健康保険組合 &



総合病院 厚生中央病院

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～

氏名		全国土木建築国保組合にご加入ですか
フリガナ		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 - -)
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。		

- ★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。

今後のプログラムのお知らせ

6月2日 (土曜日)

おいしい健康の おススメNo1健康レシピ

身体の状態に応じたレシピや
献立サポートをしている
管理栄養士が選んだ鉄板レシピ

- 🕒 開催時間 10:00~13:00
- 👤 募集人員 14名
- 💰 参加費用 500円

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、
カルシウムを摂る量がUP！
おいしい乳和食を実際に体験
してみませんか？

- 🕒 開催時間 10:00~13:00
- 👤 募集人員 14名
- 💰 参加費用 500円

8月2日 (木)、3日 (金)

夏休み限定プログラム 親子クッキング

小学生のお子様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 10:00~13:00
- 👤 募集人員 10組 (20名)
- 💰 参加費用 500円

9月1日 (土曜日)

超簡単スムージーと 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ムージーを
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
- 💰 参加費用 500円

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 管理課



03-6674-1671

受付時間 平日 8:45~17:15