



ビールの  
試飲あり！



全国土木建築国民健康保険組合 &



総合病院 厚生中央病院

 おいしい健康からの提案

# レンジで簡単クッキング！



\*写真はイメージです。当日のメニューは変更になる可能性があります。

**開催日** 2018年6月2日(土)  
**申込締切** 2018年5月30日

**時間** 10:00~13:00  
(受付開始 9:30~)

**開催場所**  ヘルシースタジオ  
総合病院 厚生中央病院(別館4階)

**参加費用** 500円(先着順)


**持ち物** エプロン、三角巾、ハンドタオル

## 会場案内



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 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

応募締切 平成30年5月30日(水)



全国土木建築国民健康保険組合

&



総合病院 厚生中央病院

## おいしい健康レンジで簡単クッキング!

氏名		全国土木建築国保組合にご加入ですか <b>はい</b> ・ <b>いいえ</b>
フリガナ		↳ 保険証の記号番号のご記載をお願いします ( 71 -                      - )
住所		
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 <b>なし</b> ・ <b>あり</b>	[ ※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

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9日(木)、10日(金)

#### 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)  
💰 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