

家族の健康を守る！

締切間近！

夕食が遅くなってしまう人のための 身体に優しい食事



※写真はイメージです。



<講師プロフィール>

大場 泉 先生
 京都女子大学家政学部食物学科卒業
 管理栄養士
 病院栄養士、調理師養成専門学校教員、介護福祉施設栄養士の勤務経験あり。多くのメニュー開発やレシピ提案などをメーカーなどに提供。
 得意分野は、簡単で、すぐできて、おいしいレシピ作り。彩り豊かで楽しい食事を！！がモットーです。

メニュー

- ◎生姜ごはん
- ◎ゆで豚の香味ソース
- ◎もずくとろろ
- ◎豆腐とアボガドのマリネサラダ
- ◎アスパラと豆乳のスープ

開催日 2018年6月21日(木曜)
申込締切 2018年6月18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
 (詳細についてはお知らせをお送りいたします。)

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 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。



裏面もご確認ください

FAX 03-5725-2263

応募締切 平成30年6月18日(月曜)



全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

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

氏名	フリガナ	全国土木建築国保組合 保険証の記号番号をご記入ください。 (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19日(木曜)

「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、ふだんの食生活をふり返りましょう。

開催時間: 18:00~19:30 募集人員: 14名
参加費用 500円

8月29日(水曜)

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
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
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。

