

参加料

無料

女性も男性もふるってご参加ください♪

# 一人暮らし・単身赴任の健康管理術

## レンジで簡単！帰ってすぐのバランスレシピ



- [開催日時] 平成30年7月25日（水）  
18:00～19:30
- [開催場所] 全国土木建築国民健康保険組合  
仙台健康支援室 3階会議室  
（仙台市青葉区上杉1-4-20）
- [対象者] 一人暮らし・単身赴任の方

### I 管理栄養士による料理デモンストレーション



「電子レンジで超簡単！！帰ってすぐできるバランスレシピ」

これ一品で野菜たっぷり、バランス良好の簡単レシピの紹介

- 豚肉と夏野菜のレンジ蒸し
- レンジで作っておきピクルス
- たっぷり野菜のドライカレー
- 野菜たっぷりプルコギ など



\*試食があります



### II 食事が美味しく、楽しい毎日を過ごすために○○しよう！ 帰宅後に○○をするだけ！みんなで一緒に体験してみよう♪

お仕事帰りにぜひ、ご参加ください！！

お申込み・お問い合わせ

TEL 022-222-2247 (平日 8:45～17:15)

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 担当:長塚・三品

お申し込みは、電話またはFAXをご利用ください。

先着15名になります。ご連絡をお待ちしています。

全国土木建築国民健康保険組合  
 仙台健康支援室 あて

締切：平成30年7月17日（火曜）

参加をご希望される方は、参加申込書にご記入の上、FAXでお申込みください。  
 また電話でお申し込みをされる方は、TEL022-222-2247 までご連絡ください。

## 一人暮らし・単身赴任の健康管理術 参加申込書

事業所記号		事業所名	
保険事務 担当者	氏名		
連絡先	TEL	FAX	

参加者氏名		

### 【会場のご案内】

- 会場 全国土木建築国民健康保険組合  
 仙台健康支援室 3階 会議室  
 仙台市青葉区上杉1-4-20
  - 交通 地下鉄「勾当台公園駅」  
 『北2』出口より徒歩4分  
 宮城交通・市バス「県庁市役所前」徒歩2分
- 駐車場については、組合専用のものではありません。  
 公共交通機関での来所をお願いいたします。

