

もうしごみしめきり  
申込締切  
8月6日(月)  
先着20名  
(各回とも)

# 親子クッキング!

かんたん  
ほうちょう  
包丁いらすの簡単クッキング!



たいしょうねんれい  
対象年齢  
しょうがくせい  
3歳~小学生  
ほごしや  
とその保護者\*1



さんかひ  
参加費  
1組  
500円!

くるくるサンド

ベリーのヨーグルトドリンク

かいさいび  
開催日

ないよう おな  
(内容は同じです、どちらかをお選び下さい)

2018年 8月 9日(木曜日)  
10日(金曜日)

じかん  
時間

10:30~12:00

うけつけ  
(受付 10:00~)

しゅうごうばしょ  
集合場所

どけんぼ ヘルシースタジオ  
総合病院 厚生中央病院(別館4階)

さんかひ  
参加費

1組 500円

もちもの  
持ち物

さんかくきん  
エプロン、三角巾(大きなバンダナ)、  
ハンドタオル、うわばき(お子様のみ)

\*1: 3歳以上のお子様と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が、  
小学生以上のご兄弟と合わせて3人以上でのお申込みを希望される方は下記までお問合せください。

## 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

全国土木建築国保組合

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

ほうちょう 包丁いらすの簡単クッキング!

## 親子クッキング



氏名	フリガナ	全国土木建築国保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。			
参加希望日	<input type="checkbox"/> 8月9日(木曜日)		<input type="checkbox"/> 8月10日(金曜日)
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。

**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。  
※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。  
※3歳児未満は安全のためご参加いただけませんのでご了承ください。

**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

9月のプログラムのご案内

**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。

**参加費  
500円**

🕒 開催時間 10:00~12:00  
👥 募集人員 20名