



締切間近!

# 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



メニュー

- ◎ 鮭と塩麹アクアパッツァ
- ◎ もち麦入りトマトスープ
- ◎ しらたき麺きのこパスタ
- ◎ 甘酒のオレンジシャーベット

※写真はイメージです。



<講師プロフィール>  
小林 千晴 先生

栄養ケア・ステーション  
eatcoco管理栄養士  
病院、高齢者施設の栄養管理業務に従事したのち、在宅の方への食事サポートの必要性を感じ、訪問栄養指導、介護予防教室など、食事の面からいつでも元気に暮らせるお手伝いをしています。  
その他、女性向けのアンチエイジングセミナーや子供料理教室など様々な分野の方とタッグを組みながら情報発信をしています。

## 会場案内

開催日 2018年7月19日(木曜)

申込締切 2018年7月12日(木曜)

時間 18:00~19:30

(受付開始 17:30~)

開催場所 **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)

参加費用 500円

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。)



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

申込締切 平成30年7月12日(木曜)



全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

## 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

氏 名		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 - - )
フリガナ		
住 所	〒 -	
携帯番号	※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		※アレルギー食材をご記入ください。 [ ]
今後のプログラム案内をご希望 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・案内に関する以外には使用いたしません。
- ★現在治療中の方は、主治医にご相談のうえお申込みください。

### 【 今後のプログラムのお知らせ 】

**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

受付中



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。

