

# エビス de 噛む come

無料

## 脳活しよう！！

### カムカム食材で脳活アツク

【試食メニュー】

- ・黒豆ご飯
- ・チキンソテー(タルタルソースつき)
- ・季節のゴロゴロ野菜サラダ(アンチョビソースつき)
- ・オニオンスープ

(写真はイメージです。)

### パタカラ体操

話す・噛む・飲み込むなどの口腔機能は、脳や身体の健康維持に欠かせません。パタカラ体操で口腔の力を楽しくUPさせませんか！



日 時: 9月12日(水曜) 10時~12時  
(どちらか1日) 9月13日(木曜) 10時~12時

場 所: どけんぽヘルシースタジオ

締 め 切 り: **平成30年9月6日(木曜)**

申 し 込 み: 電話 (03-5725-2261)  
FAX 裏面をご覧ください  
QRコード →→→→→→



試してみましょう!  
**健口くんハンディ**  
口腔機能をチェック  
できます。



脳活

### お豆運び

前頭葉を鍛えて活性化させましょう。



# エビス de ぐっすり

株式会社ポーラ共催

## 睡眠 と スキンケア

無料

### 株式会社ポーラ共催の特別企画☆

よい睡眠と薬膳料理で、  
お肌ピカピカ 免疫力UP♪



日 時: 11月29日(木曜) 10時~11時 スキンケア講話(講師:株式会社ポーラ 大島 敦子 先生)  
11時~12時 試食(希望者のみ)

場 所: 厚生中央病院本館3階講義室(スキンケア講話)  
厚生中央病院別館4階どけんぽヘルシースタジオ(試食)

締 め 切 り: **平成30年11月20日(火曜)**

申 し 込 み: 電話 (03-5725-2261)  
FAX 裏面をご覧ください  
QRコード →→→→→→



### 薬膳料理で免疫力アツク

【試食メニュー】

- ・生姜ご飯
- ・野菜たっぷり薬膳スープ
- ・豆乳くずもち(黒蜜かけ)

(写真はイメージです。)



ご参加いただいた方に**無料サンプル**を  
お渡しいたします

無料  
プレゼント

# FAX 03-5725-2263

申し込み締め切り 平成 30 年 9 月 6 日 (木曜) : エビス de 噛む come 脳活しよう!!

平成 30 年 11 月 22 日 (木曜) : エビス de ぐっすり睡眠とスキンケア



全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

↓参加されるプログラムに○をご記入ください。

日付	プログラム
9/12	① エビス de 噛む come 脳活しよう!!
9/13	② エビス de 噛む come 脳活しよう!!
11/29	① エビス de ぐっすり 睡眠とスキンケア (講話のみ)
11/29	② エビス de ぐっすり 睡眠とスキンケア (講話)、(試食 定員 14 名先着順)

↓以下についてご記入ください。

氏名	フリガナ
会社名	※ご家族の方は記入不要です。
住所	〒 -
電話番号 (携帯電話可)	※日中連絡の取れる電話番号を記入してください。
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してください。 ]
メールアドレス	※今後のプログラムご案内を希望される方は記入してください。
保険証の記号番号を 記入してください。	71- -

## 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

お問い合わせは

全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

保健師までご連絡ください。

電話 (03-5725-2261)

