

全国土木加入者限定プログラム

【申込締切】
9月25日(火曜)

食物繊維と発酵食品で

 **チヨ〜**  **元気になろう!**

～超カンタンなハロウィンメニューに挑戦してみよう～

参加費500円

定員12名
※先着順

【日時】

平成30年10月5日(金曜)

10:00 ~ 13:00 (受付:9:30~)

【持ち物】

エプロン 三角巾 ハンドタオル

【メニュー】

- ・きのこ鮭と小松菜のパスタ
 - ・スパイシーかぼちゃ茶巾
 - ・ヨーグルトのティラミス風
 - ・りんごと大根のマリネ
- ★ハロウィンバージョン★

【会場案内】

どけんぼヘルシースタジオ

〒153-0062 東京都目黒区三田1-11-7
厚生中央病院別館 4階

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



上記プログラムのお申込み・お問合せは
保健事業部 健康推進課

☎ 03-6850-6484

QRコードからも
お申込みできます



FAX 03-3264-4390

申込締切 平成30年9月25日(火曜)



食物繊維と発酵食品でちょ～元気になろう！ ～超カンタンなハロウィンメニューに挑戦してみよう～




氏名		保険証の記号番号のご記載をお願いします	
フリガナ		(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。			

- ★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。
- ★受診中の方は、プログラム参加前に主治医にご確認のうえ、ご参加ください。
- ★個人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

1月17日(木曜日) セミナー&居酒屋メニュー
居酒屋セミナー ～居酒屋どいんほへようこそ～
ノンアルコールとヘルシーおつまみで楽しく学ぼう！

🕒 開催時間 18:30～20:00 🧑 募集人員 14名

1月24日(木曜日) セミナー&試食
まるっと栄養素をとろう！ ※参加費無料
～DHA・EPAを効果的にとれる缶詰レシピ～

🕒 開催時間 10:00～11:30 🧑 募集人員 12名

2月19日(火曜日) セミナー&試食
「野菜のチカラ」 ※参加費無料
～毎日の食生活に野菜をとりいれて健康に！～
どけんぼ健康レシピ大賞「野菜でほっこり和風チャウダーごはん」試食付き

🕒 開催時間 13:30～15:00 🧑 募集人員 14名

2月6日(水曜日) 調理体験
単身赴任・単身の方のための
ひとりでもあったか～い
『一人めしにひと工夫』

🕒 開催時間 18:30～20:00 🧑 募集人員 14名

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 健康推進課



03-6850-6484

受付時間 平日 8:45～17:15