

< 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』



定員
14名
※先着順

単身だとどうしても偏りがちな食事や生活リズム。
みんなで楽しく解決していきませんか？

【日時】

平成31年2月6日(水曜)
18:30 ~ 20:00 (受付18:00~)

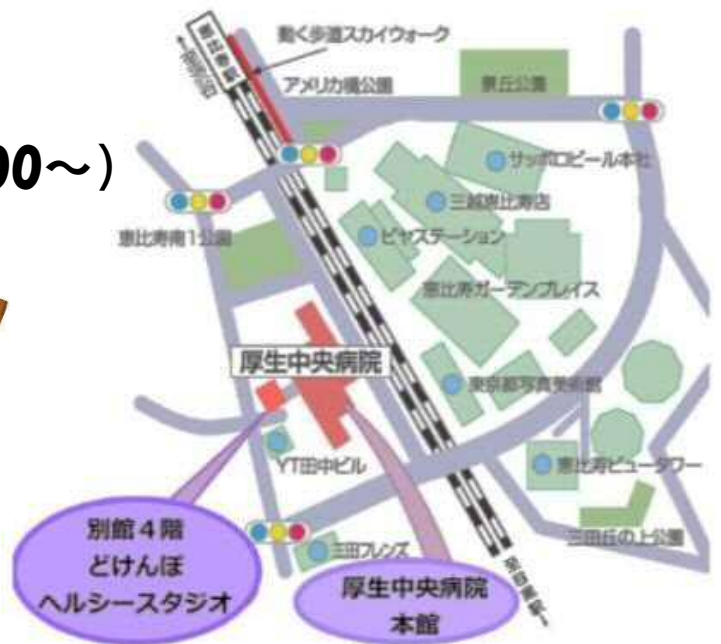
【持ち物】

ハンドタオル

参加費
500円

【会場】

どけんぽヘルシースタジオ
〒153-0062
東京都目黒区三田1-11-7
厚生中央病院別館 4階



【申込締切】

平成31年1月25日(金曜)

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

こちらからも
お申込みできます



FAX 03-3264-4390

申込締切 平成31年1月25日(金曜)

ひとりでもあったか〜い 『一人めしにひと工夫』

氏名		保険証の記号番号のご記載をお願いします (71 - -)	
フリガナ			
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。



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 ~居酒屋どけんぼへようこそ~
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を効率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