

参加料

無料

一人暮らし・単身赴任の方向け

どけんぽランチセミナー

バランスの良いお弁当を作ってみよう

[開催日時] 令和元年7月31日（水曜）
18:00～19:30

[開催場所] 全国土木建築国民健康保険組合
仙台健康支援室 会議室
（仙台市青葉区中央2-11-19仙南ビル8階）
地下鉄広瀬通駅3分
あおば脳神経外科のビル

[対象者] 一人暮らし・単身赴任の方



バランスのよいお弁当を作り、試食しながら健康管理について考えます。

- コンビニでの食品の選び方
- お弁当を詰めてみよう
- デモンストレーション「レンジで簡単おかず」
- 健康づくり宣言をしよう



お仕事帰りにぜひ、ご参加ください！！

お申込み・お問い合わせ

022-222-2247（平日 8:45～17:15）

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室 担当: 鈴木・三品

お申込みの際、保険証の記号番号をお伝えください。

定員10名になります。ご連絡をお待ちしています。

FAX 022-222-2264

全国土木建築国民健康保険組合
仙台健康支援室 あて

締切：令和元年7月22日（月曜）

参加をご希望される方は、参加申込書にご記入のうえ、FAXでお申込みください。
また、電話でお申込みをされる方は TEL022-222-2247 までご連絡ください。

どけんぽランチセミナー 参加申込書

事業所記号		事業所名	
保険事務担当者	氏名		
連絡先	TEL	FAX	

保険証記号番号	氏名
71- .	
71- .	

【会場のご案内】

- 会場 全国土木建築国民健康保険組合
仙台健康支援室 会議室

仙台市青葉区中央2-11-19
仙南ビル8階
- 交通 地下鉄南北線「広瀬通駅」徒歩3分
JR線仙台駅 徒歩8分

駐車場はありませんので公共交通機関での来所をお願いいたします。

