

今日からできる 女性のための賢い食べ方

～いつまでも輝く女性でいるために～

「最近、何だか疲れやすいなあ、。」と感じている方はいませんか？
もしかすると、それは普段の食生活が原因かもしれません。

本プログラムでは、女性が健康に過ごすための食生活のポイントを
組合管理栄養士の講話と調理実習によりお伝えします。
年齢を問わず、ご参加ください。



【調理メニュー】

- ・鶏肉とブロッコリーの炊き込みご飯
- ・鯖のミルク味噌煮
- ・ミニトマトのマリネ
- ・高野豆腐のすまし汁

※やむを得ず変更になる
場合がございます。

開催日 2019年10月16日（水曜）

申込締切 10月9日（水曜）

時間 14:00～16:00

受付開始 13:30

開催場所 厚生中央病院別館4階
どけんぽヘルシースタジオ

参加費 全国土木 500円、一般 1,000円
加入者

持ち物 エプロン、三角巾、
ハンドタオル

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。



FAX 03-5725-2263

参加希望のプログラムに○をご記入いただき、必要事項をご記入ください。しめきり

10/5 (土曜日)	目黒区の『坂めぐり』ウォーキング 傷害保険加入のためご職業をご記入ください。	ご職業 <small>※必須項目</small>	9/30 (月曜日)
10/16 (水曜日)	『今日からできる女性のための賢い食べ方』		10/9 (水曜日)
11/2 (土曜日)	『貯筋運動』		10/28 (月曜日)
12/4 (水曜日)	『ウィンターブルーを乗り切る食生活講座』		11/28 (木曜日)
2/5 (水曜日)	第2回 『エビスde大人の脳活!』 対象者：どけんぽ加入者限定 アロマハンドマッサージの希望 (予約制)	希望する ・ 希望しない	1/21 (火曜日)
2/16 (日曜日)	『親子でクッキング ほっかほかの肉まんを作ろう!』 (お子様の参加対象年齢：小学生以上)	お子様氏名 フリガナ () 性別 年齢 <small>※アレルギー食材があればご記入ください。</small>	2/10 (月曜日)
3/7 (土曜日)	快適睡眠のための『リラックスヨガ』		3/2 (月曜日)

申込記入

氏名	フリガナ	全国土木建築国民健康保険組合にご加入の方は 必ず保険証番号の記載をお願いいたします。
性別	男性・女性	生年月日 年 月 日
住所	〒 —	
メールアドレス	※メールで連絡を希望される場合はご記入ください。	
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	なし・あり { ※アレルギー食材を記入してください。 }	

申込方法

お電話、FAX、QRコードからお申込みください。
プログラム1週間前にメールか郵送でご案内を差し上げます。

●定員となり次第しめきりとさせていただきますので、お早めにお申込みください。
申込多数の場合のみ、こちらからご連絡させていただきます。

支払方法

プログラム当日にお支払いください。

右記のQRコードからも
お申込みいただけます。



注意事項

キャンセルの場合は必ず下記までご連絡ください。

【前日までのキャンセル】

東京健康支援室 ☎ 03-5725-2261 (平日 8:45~17:15)

【当日のキャンセル】

厚生中央病院 ☎ 03-3713-2141 (代表)

※諸事情により日程、講師およびメニューが変更になる場合がございます。参加お申込後の変更については、ご連絡させていただきます。
※受診中の方は、プログラム参加前に主治医に確認のうえ、ご参加ください。
※台風や地震等の天災およびやむを得ない事情によりプログラムの開催を中止する場合がございます。
※アレルギー等がございましたら、お申込時にお伝えください。アレルギーの内容によっては対応できない場合もございます。
※当日、体調不良の場合はスタッフにお声がけください。
※写真はイメージですので、当日のプログラム内容とは異なります。

★個人情報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。