

# ウィンターブルーを 乗り切る食生活講座

冬は日照時間が短く、気分が落ち込みやすい季節です。このような症状はウィンターブルー（季節性うつ病）と呼ばれ、症状が重いと日常生活に支障をきたすこともあります。食生活を整えることで予防や改善ができると言われています。

本プログラムでは、冬を元気に乗り切るために必要な栄養素の話や簡単に美味しいレシピの調理実習を行います。



## 【調理メニュー】

- ・しらすと山椒の雑穀ご飯
- ・しっとり鮭南蛮
- ・大豆ときゅうりの塩昆布和え
- ・かぼちゃサラダ

※やむを得ず変更になる  
場合がございます。

開催日 2019年12月4日（水曜）  
申込締切 11月28日（木曜）

時間 18:30～20:00  
受付開始 18:00

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 全国土木加入者 500円、一般 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、  
ハンドタオル

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

（平日 8:45～17:15）

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



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。 締切

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)	<b>第2回 『エビスde大人の脳活!』</b> 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） <input type="checkbox"/> 希望する ・ <input type="checkbox"/> 希望しない	1/21 (火曜日)
2/16 (日曜日)	<b>『親子でクッキング ほっかほかの肉まんを作ろう!』</b> (お子様の参加対象年齢：小学生以上) お子様氏名 <input type="text"/> 性別 <input type="text"/> 年齢 <input type="text"/> ※アレルギー食材があればご記入ください。	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 <input type="text"/>	全国土木 保険証 番号	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。 71- -
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申し上げます。  
●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がございます。  
※当日、体調不良の場合はスタッフにお声かけください。  
※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。★

★個人情報保護法に基づき、本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。