



どけんぽカンタン！料理教室

バランスが整う 献立の立て方のコツ、教えます！

毎日の食事の献立に悩んでいませんか？今回はそんな方にオススメの講座です。
当日はおいしく、栄養バランスの整った献立の考え方や料理がぐんと楽になるコツをお伝えする他、組合管理栄養士による栄養素についての講話と調理実習を実施します。
簡単ヘルシー料理にご興味のある方は、ご参加をお待ちしております！

家族の健康は . . .
毎日の食事から /

献立

どけんぽ 定食

- ・ぶりと切り干し大根の煮物
- ・キャベツと大豆のごま酢あえ
- ・なすの香味だれ
- ・かぼちゃのヨーグルトサラダ
- ・しめじときくらげの塩麴汁
- ・雑穀ごはん



プログラムのイメージ
動画だよ！みてね♪



開催
日時

2023年10月26日(木曜)

10:00~12:00 ※受付9:30~

※ご希望の方には12:00~ベジメータ®測定をします

開催
場所

どけんぽヘルシースタジオ

総合病院 厚生中央病院別館4階
東京都目黒区三田1-11-7

参加
費用

700円

持ち物

エプロン、三角巾、
ハンドタオル

～ 会場案内 ～



会場はこちら！
どけんぽヘルシースタジオ
厚生中央病院別館4階

お申込み・お問い合わせ先



03-5725-2261

全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室 管理栄養士 (平日 9:00~17:00)

申込方法

①申込みフォーム、②FAX、③お電話からお申込みください。
プログラム1週間前を目安にメール等でご案内を差し上げます。

① 申込みフォームからのお申込み

URLまたは二次元コードから必要事項をご入力ください。

<https://forms.office.com/r/rEFhWgPm5Y>




② FAXでのお申込み FAX : 03-5725-2263

下記必要事項を記入してFAXしてください。

保険証番号	71- -	氏名	フリガナ
生年月日	年 月 日		
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。		
メールアドレス			
食物アレルギー	なし・あり ※アレルギー食材をご記入ください。 〔 〕		

③ お電話でのお申込み

 03-5725-2261 (平日 9:00~17:00)

支払方法

プログラム当日に現金でお支払いください。

※お釣りの準備が十分でないため、なるべくお釣りのないようにご協力ください。

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。

東京健康支援室 管理栄養士  03-5725-2261 (平日 9:00~17:00)

※諸事情により日程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。
※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が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。

★個人情報情報はプログラムへの参加・ご案内に関すること以外には使用いたしません。

応募締切 10月20日(金曜)まで!

※申込多数の場合には、抽選とさせていただきます。
抽選結果につきましてはプログラム1週間前を目安にメール等にてお知らせいたします。