



6月30日(月曜) どけんぽヘルシースタジオで 健康・栄養教育を実施しました!

令和7年4月に清水建設(株)様に入社した44名の方に対して、新人研修を行いました。これからの長い社会人人生を健康で元気に過ごしていただけるよう、バランスの良い食事についての講話と調理実習を通して学んでいただきました。

参加者の皆様が良いチームワークで、和気あいあいと手際よく料理をされている姿が印象的でした。今後、忙しく活躍される日々の中でも今回の研修を時々思い出して自分の健康を大切にしていいただけたら嬉しいです。



MENU

- ・豚肉と野菜のフライパン蒸し
- ・お椀ひとつで簡単みそ汁
- ・オクラとトマトのおかか和え
- ・やみつき無限きのこ



◁△てきぱきと調理!

▽完成しました!



◁分担して洗い物

▽講話で食事の大切さを勉強



どけんぽヘルシースタジオでは、事業所の皆様へ向けた健康づくりや健康経営推進のお手伝いをしております。「食生活の取り組みって何をすれば良いんだろう...?」とお困りの健康管理ご担当者様は、ぜひ東京健康支援室までご相談ください。

※実施可能な人数には限りがあります。詳細につきましてはご相談ください。

【お問い合わせ先】

東京健康支援室 Tel: 03-5725-2261 受付時間: 平日 9:00~17:00

