

／減塩

／ビタミンD

／カルシウム

スパイスカレーで骨予防のコツ



家族の健康は毎日の食事から



どけんぽ流スパイスカレープレート

- 厚揚げのカレー
- ゆで卵のアチャール（ピクルス）
- きのこのアチャール（ピクルス）
- にんじんのスパイス焼き
- ベリーのラッシー

日本人には不足しがちなカルシウム。

今回は、骨粗しょう症予防の食事のコツを
どけんぽ流スパイスカレーで学びましょう！

骨粗しょう症予防が気になる方はもちろん、

減塩や脂質が気になる方、

カレー粉の使い道に困っている方にもおすすめです。

美味しく学んで、骨から健康に！ご参加お待ちしています😊

2026年1月30日（金曜）
10:00～12:15

※希望の方には12:15～ベジチェック測定をします

どけんぽヘルシースタジオ（恵比寿駅より）

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

申込フォーム、FAX、またはお電話で
お申込みください（先着12名）

※詳細は裏面をご参照ください

申込
方法

参加費

700円

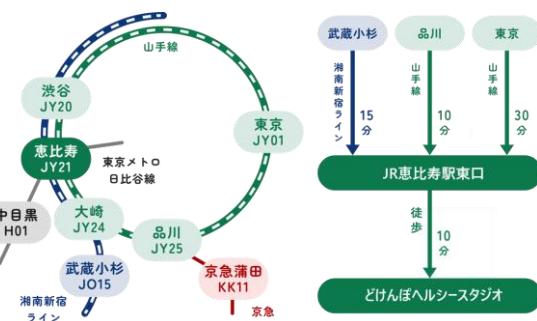
持ち物

エプロン、三角巾
ハンドタオル、マスク

03-5725-2261
(平日 9:00～17:00)

お問い合わせ

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



どけんぽ
Healthy Studio

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/gWC9GiiphC>



② FAXでのお申込み

03-5725-2263

下記必要事項をご記入のうえ、FAXしてください

| | | | | | |
|---------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|---|----|
| 氏名 | フリガナ | 健康保険の加入状況について | 全国土木建築国民健康保険組合の組合員 またはその家族ですか？ | | |
| | | | はい | [| 71 |
| 生年月日 | 年 月 日 | | いいえ | |] |
| 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)

お申し込み

お申し込み後 1週間以内に申し込み完了メールをお送りいたします

1週間以上経っても届かない場合は、お手数ですがお問い合わせください

お申し込みは、先着12名様とさせていただき、定員に達し次第、締め切らせていただきます

お支払方法

プログラム当日に現金でお支払ください

※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

キャンセル

必ず下記までご連絡ください

03-5725-2261 (平日 9:00 ~ 17:00)

応募締め切り

1月 28 日 (水曜)

※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
※個人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