

／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！ご参加お待ちしております😊

日時

2026年 1月 30日（金曜）
10：00 ～ 12：15

※ご希望の方には12:15～ベジチェック測定をします

場所

どけんぽヘルシースタジオ（恵比寿駅より）
徒歩 10分

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
方法

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）

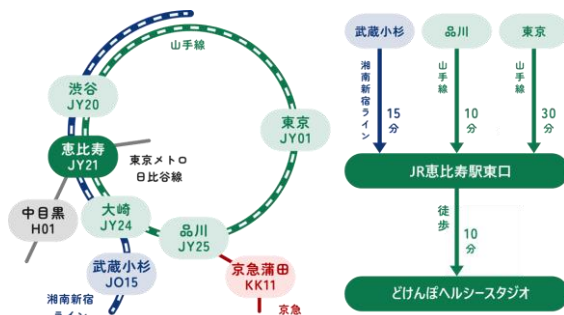
※詳細は裏面をご参照ください

参加費

700円

持ち物

エプロン、三角巾
ハンドタオル、マスク



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



03-5725-2261

（平日 9：00 ～ 17：00）



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 - -] いいえ
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)


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ます、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

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・ご案内に関すること以外には使用いたしません