

～健康寿命を延ばそうプログラム～

# カルシウムを和食に！

## New (乳) 和食



和食に乳製品をプラスすると、カルシウム摂取量がUP！  
他にも嬉しい効果が！？お馴染みのあの料理も大変身！！  
簡単で美味しい乳和食をご紹介します♪



**開催日** 2018年7月21日(土)

**時間** 10:00～13:00

**場所** 総合病院 厚生中央病院  
(別館4階 ヘルシースタジオ)

**定員** 先着14名

**参加費** 500円

※簡単な調理実習を行います。  
エプロン、三角巾(又はバンダナ)、  
ハンドタオルをお持ちください。

※食物アレルギーのある方は、申込み時にお申し出ください。

お申込み・問合せ先

全国土木建築国民健康保険組合  
保健事業部 管理課 03-6674-1671

右記のQRコードからも  
お申込みいただけます。



### 会場案内



JR 恵比寿駅(東口)下車 徒歩5分  
東京メトロ日比谷線恵比寿駅下車 徒歩7分  
JR 目黒駅(西口)下車 徒歩10分

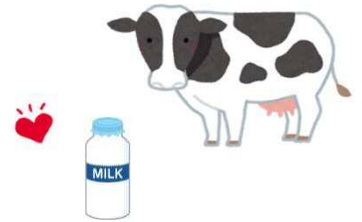
# FAX 03-3264-4390

応募締切 平成30年7月17日(火)



～健康寿命を延ばそうプログラム～

## カルシウムを和食に！ New (乳) 和食



氏名		全国土木建築国保組合にご加入ですか <b>はい</b> ・ <b>いいえ</b>
フリガナ		→ 保険証の記号番号のご記載をお願いします ( 71 - - )
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。
食物アレルギーはありますか <b>なし</b> ・ <b>あり</b>		※アレルギー食材を記入してください。 [ ]
今後のプログラムご案内を 希望される方はメールアドレス をご記入ください。		

### ◆ ◆ ◆ 今後のプログラムのお知らせ ◆ ◆ ◆

**8月9日(木)・10日(金)**

#### 夏休み限定プログラム 親子クッキング

3歳以上のお子様1名と20歳以上の保護者様1名のペアでのお申込みとなります。(両日とも同じ内容です)

開催時間 10:30～13:00  
参加人数 10組(20名)  
参加費用 1組 500円



**9月1日(土)※**

#### 超簡単スムージーとリラックスヨガ

ヨガで心と身体をほぐした後は  
ハンドミキサーでスムージーを  
作ります！

開催時間 10:00～12:00  
参加人数 20名  
参加費用 500円



※ 厚生中央病院本館3階 講義室での実施になります。

お問合せ  
お申込み先

全国土木建築国民健康保険組合  
保健事業部 管理課

☎ 03-6674-1671

受付時間 平日 8:45～17:15