

健康イベント

開催  
決定!

参加費  
無料

# ヘルシー イタリアン ビュッフェ

2023年

5月14日

12:30~15:30(予定)

(受付 12:00~)

健保会館

(四ツ谷駅より徒歩4分)



明日から使えるヘルシーな食事のポイントをお伝えします  
食事をしながら生活習慣病予防改善のための知識を学びましょう

内容

- 箸で食べられるイタリアン
- 栄養計算をしてみよう!
- おいしく簡単にできる生活習慣病予防改善のコツをお伝えします

場所

東京貨物運送健保組合 健保会館6階  
〒160-0004 東京都新宿区四谷1-23  
※公共交通機関でお越しください。

募集人数

**50名(先着順)**

対象者

被保険者および配偶者※配偶者は当健保組合非加入でも参加可  
前回参加された方は申込みできません

スケジュール

12:00~ 受付  
12:30~ 開会・ビュッフェ説明  
12:40~ 昼食ヘルシービュッフェ  
13:45~ 栄養計算から食事のポイントを知ろう  
15:30~ 閉会

メニュー

ヘルシーだけど本格的!  
イタリアンビュッフェメニューの一部をご紹介します

前回参加者の声

- おいしく楽しみながら学ぶことができた
- はじめて栄養の話を聞いたがわかりやすかった
- 実際の食事の栄養計算がおもしろかった
- 実際の食事で学ぶことができて参考になった

特典

調味料3点セット(塩・醤油・味噌)のお土産を1家族1セット  
ヘルシービュッフェのレシピ集をさしあげます

★お申し込みはインターネットで

アプリ「トーカ元気」登録者



お申込  
期間

先行申込: 4月3日 9:00~ 10日 17:00 (先着20人)

一般申込: 4月11日 9:00~ 21日 17:00 (先着30人)

[https://select-type.com/ev/?ev=u0w4Jm\\_UX7g](https://select-type.com/ev/?ev=u0w4Jm_UX7g) 先着順となりますのでご了承ください