

健康イベント
開催決定!!
参加費無料

選んで楽しい和食弁当

ヘルシーランチ講座

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

2024
1/21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)

内 容

- ・栄養士監修 22種類の和献立
- ・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
※配偶者は当健康保険組合非加入者でも参加可

スケジュール

12:00~ 受付
12:30~ 開会
12:40~ 昼食ヘルシーランチ
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!
和食バイキングをご提供します



※写真はイメージです。

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
- ヘルシーランチの
レシピ集を差し上げます

一般の方のお申し込みは
こちらのQRコードから

トーカー元気!アプリ登録者は
アプリからお申し込みできます



お申込
期 間

先行(20名) 11/6月 10:00~11/17金 17:00

一般(30名) 11/21火 10:00~1/10水 17:00

<https://select-type.com/ev/?ev=IjMmTT9k3pJs>

※先着順となりますのでご了承ください

