

健康イベント  
**開催決定!**

# ヘルシー イタリアン ビュッフェ

参加費  
**無料**



2024年  
**6/30**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  
**イタリアンビュッフェに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

## 特典

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

## 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
- 😊 実際の食事ですぐに学ぶことができ参考になった

お申し込みはお電話またはインターネットで

## インターネット

<https://select-type.com/ev/?ev=2r4Z0GRq9o8>

QRコード▶



## お電話 健康サポートデスク

TEL **050-5358-0600** (平日10:00~17:00)

お申込期間 **5月14日 10:00 ~ 6月7日 17:00(先着50人)** 先着順となりますのでご了承ください