

選んで楽しい

和食弁当

健康イベント開催決定!!

参加費無料

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

2025 **1/26** 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)



※写真はイメージです。

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
※過去にヘルシーランチに参加された方は申込できません

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

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



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=E0GR6FESwSk>

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 11月15日 10:00 ~ 1月10日 17:00 (先着50人) 先着順となりますのでご了承ください