

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

2025年
6 / **29** 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)

すぐに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
以前開催した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

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

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
※食物アレルギーに関しては対応いたしかねます。

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
- 実際の食事学んでよかった
- 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=KQG_qYRGYqI

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16日 10:00~6月13日 17:00 (先着50人) 先着順となりますのでご了承ください