

ヘルシー イタリアン ビュッフェ

今回から料理を
大幅リニューアルします!

健康イベント
**開催
決定!**

参加費
無料

2026
年

6/28 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画が
おもしろかった
- 👤 実際の食事ですべてが
できて参考になった

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 QRコード▶
<https://select-type.com/ev/?ev=PR2VsOIOHVk>



☎️ 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15日 10:00~6月12日 17:00 (先着50人) 先着順となりますのでご了承ください