

被保険者各位

平成 30 年 2 月 5 日  
島津製作所健康保険組合

講演と調理教室の参加者募集について

平素は、当健康保険組合の事業運営にご協力を賜り厚くお礼申し上げます。  
健保連京都連合会より、生活習慣病改善のための講演会と調理教室が開催されますので、  
参加者を募集いたします。ご夫婦での参加も大歓迎ですので、ぜひ皆様お誘い合わせの上  
ご参加ください。

記

- 1、日 時 平成 30 年 3 月 3 日（土）9 時受付開始（1 階ロビー）  
9 時 15 分～13 時 00 分（予定）
- 2、場 所 ラ・キャリアール クッキングスクール  
中京区河原町三条上る 電話 075（241）0191  
最寄駅 地下鉄東西線「京都市役所前」 市バス「河原町三条」  
\*駐車場はございませんのでお車での参加はご遠慮下さい
- 3、内 容 （1） 講演  
「健康的な食生活の基本を学び、生活習慣病を予防しよう！」  
講 師：京都栄養医療専門学校医  
管理栄養士 児島 茜 先生  
（2） 実習  
調理指導：ラ・キャリアールクッキングスクール  
チーフインストラクター 北村 真澄 先生  
（メニュー）筋肉がつくメニュー  
・マグロと切り干し大根のカナッペ  
・鶏肉と高野豆腐のグラタン  
・麦入り具沢山スープ  
・ハイビスカスとローズヒップのゼリー
- 計 4 品
- 4、参 加 費 お一人につき 1,000 円  
参加費用 1,000 円は健康保険組合に直接持参いただくか、  
社内書留にて健康保険組合まで送付ください。

申込後に欠席される場合は2月22日（木）までに、島津健保までご連絡ください。それ以降のキャンセルは参加費を徴収いたしますので予めご承知ください。

5、携行品

エプロン、タオル、筆記用具をご持参ください。

（調理材料、食器類はスクールにて準備いたします。）

6、スケジュール

午前 9時00分 受付（1Fロビー）

午前 9時15分 委員長あいさつ

午前 9時20分 栄養講演

午前10時05分 献立説明・調理実演

午前11時00分 調理実習

午後 1時00分 試食・後片付け後閉会

\*終了時刻は目安です。

7、申込み

**e-mail** か電話で参加者のお名前と年齢をお知らせください。

応募者（12名）は、抽選とさせていただきます。

当選された方には、平成30年2月7日（水）午後にお知らせします。

申込締切り：平成30年2月7日（水）午後12時

**e-mail** [sawai@kenpo.shimadzu.co.jp](mailto:sawai@kenpo.shimadzu.co.jp)

**電話** 823-1333（内線5930～5934）

担当 沢井

以上