

3月13日(金)

料理長×栄養士×保健師コラボ企画 第17弾

受付 13:30～

だれでも、何歳からでも始められる!

1泊2日セミナー

血糖コントロールで健康度アップ はつらつ体づくりセミナー

開催地:保養所 みやぎの

(受付時間:13時30分/チェックアウト:10時)

● 測定内容:AGEs(体内の老化物質)・血糖測定

● セミナー内容:糖尿病予防のための食事・筋カトレーニング法 他



∥ 名画に会う ∥

● お楽しみオプション ●

【2日目】3月14日(土)10時～12時迄

岡田美術館(仮) 見学(自由行動)

現地までは、マイカーもしくはタクシーでご移動いただきます。

入館料:お一人2,800円

※各自現地でお支払いください。

※当日の天候等の状況によっては中止になる場合があります。

血糖が良い状態でコントロールされていると、普段の体調が良いだけでなく、いつまでも若々しく健やかに過ごすことができます。今回は栄養士と保健師から、血糖値を下げて毎日を元気に過ごすためのコツをお伝えします!

夕食は料理長によるセミナー限定メニューをお召し上がりいただきます。箱根の名湯を楽しみながら、ご家族、ご友人とともに特別なひとときをお過ごしください。

● 参加者の声(前回:高血圧症予防) ●

高血圧治療中だったのでとても参考になりました。食生活の改善、運動の重要性、自律神経のバランス等日々心掛けるようにいたします。

薄味にしようと頑張っていましたが、まだまだ濃い味になってしまっていました。減塩醤油にしたり、味噌を使う時に1日分の量を量るなど、改善策が見つかり助かりました。

今回血流&血管チェック初めての経験でした。びっくりです。よく分かる説明をいただき、これからの生活に役立てたいと心から思いました。

11種類以上の献立、1回の食事で多くの食材を取り入れてとてもおいしくいただきました。家庭では作れません。

主催▶東京都家具健康保険組合

血糖コントロールで健康度アップ はつらつ体づくりセミナー



令和2年3月13日(金) 13:30～

■当日のスケジュール

3月13日(金)

- 13:30 受付(14:20まで)
| AGEs測定・血糖測定
- 14:30 開会
- 14:40 AGEs測定:解説
- 14:45 講習:糖尿病予防セミナー
- 16:30 体験コーナー(試食編)
- 17:10 自由時間
- 18:30 夕食
- 20:00 健康相談(希望者)
- 20:30

3月14日(土)

- 7:30 朝食
- 8:30 自由解散
- 10:00 岡田美術館 集合(希望者)

■交通 台風19号の影響により、保養所送迎バスの運行はございませんので、ご考慮をいただいての参加をお願いいたします。

電車でお越しの方:

箱根湯本駅⇨保養所間はタクシーをご利用ください。

代行バスをご利用の場合:

強羅駅⇨保養所間はタクシーをご利用ください。

■対象者

血糖管理、健康長寿について関心のある方
※お一人様、未就学児のお子様のご参加はご遠慮ください。

■注意事項

持病がある方は、予め主治医にご相談ください。

■参加料

お一人 5,000円(家具健保組合員及び元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方)
お一人 7,000円(その他の方)

■場所

神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 748-5
家具健保直営保養所「みやぎの」

■定員

13組(2月3日抽選)

■申込み

方法1 ▶ FAX (03-3837-0651)
申込書をご記入後、FAXでお申込みください。
方法2 ▶ TEL (03-3833-6164)
電話で申込書の内容をお伝えください。

■申込締切 令和2年1月31日(金)

■問合せ先 03-3833-6164 (保健指導員直通)

申込書 [血糖コントロールで健康度アップ はつらつ体づくりセミナー]

代表(参加)者氏名	(フリガナ)	保険証記号	保険証番号
連絡先住所	〒 -		
日中連絡先	()	会社 / 自宅 / 携帯 ※該当するものに○をしてください	
代表参加者 携帯電話番号	()		
その他の参加者	(フリガナ)	(続柄・年齢)	家具健保加入 / 元家具厚生年金基金 / その他 ※該当するものに○をしてください
その他の参加者	(フリガナ)	(続柄・年齢)	家具健保加入 / 元家具厚生年金基金 / その他 ※該当するものに○をしてください
追加連泊	利用する(日から 泊) / 利用しない ※該当するものに○をしてください		
オプションの参加 ※申込締切日まで変更可能です	参加する / 参加しない ※該当するものに○をしてください		
参加動機			

FAX 03-3837-0651

FAX送信後は確認の電話をお願いいたします。
電話番号(03-3833-6164)