

職員厚生課プレゼンツ

秋季キャンペーン

自主的な健康づくり

2019/10/7～11/1

①健康度あっぷメニュー提供

10/7～11 (ヘルシーセット)

協力：生協食堂

②実践チャレンジ・ウォーキング

10/18、25、11/1 いずれも金曜日

昼休み 12:25～12:55

③みんなでやろう！

元気ニコニコ体操

(職場体操)



食べて歩いてもらうまる！

詳しいキャンペーンの内容は、マロニエ（掲示板）をご覧ください

☆10/7(月)~11(金) 健康度あつぷメニュー☆
「目指せ健康長寿！」

7(月)	鶏と野菜のもち麦ドリア・梨 エッグサラダ・ミネストローネ	Kcal 649
8(火)	白身魚と野菜の焼きびたし・りんごヨーグルト ほうれん草のごまみそ和え・ごはん・みぞれ汁	612
9(水)	豚と野菜のザーザン豆腐・もち麦ごはん・ライチ もやしとわかめの甘酢和え・キノコとほうれん草の玉子スープ	647
10(木)	チキンのパン粉焼きカレー風味・ごはん・豆乳プリン かぶとかぼちゃのくず煮・切昆布と野菜のすまし汁	614
11(金)	さわらのコク旨タルタル焼き・十五穀米ごはん・野菜スープ 小松菜とベーコンソテー・グレープフルーツ	621

推定血管
年齢検査

あうちでも野菜を食べよう！

めざせ1日350グラム！

健康度あつぷメニューを食べると
洗わずそのまま食べられるコール
スローがもらえます。

セブンイレブン(生協売店)に引換
券をお持ちください。

※引換有効期限がありますので注
意してください。



昼休みにみんなで歩こう！

減らせ！脂肪と体重！

本庁舎のまわりのコースを週替わ
りで歩きます。

(10/18, 25, 11/1 いずれも金曜日)

参加者にはスマホなど小物が入る

ウエストポーチを差し上げます

スマホを歩数計代わりにもちく
ださい。

正面ロビーとちまるくん付近に

12:20集合！！

