

元気の基本は食事から けんこうサロン

高齢者の健康保持のための栄養改善サロン

参加費無料
申込み不要

気軽に立ち寄って
ください

こんな事を
しています！

参加者同士で
おしゃべりを楽しんだり
情報交換をしたり・・・

栄養士に
健康相談を
したい・・・

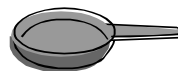
イスに座って出来る
簡単な体操を
したい・・・



毎回 栄養ミニ講座(レシピ付き)・血圧・体重測定を行っています



- ・食生活に役立つ、色々な情報や、ワンポイントアドバイス
- ・健康を維持し、自分らしく過ごすためのアドバイス
- ・簡単調理の実演や、栄養の豆知識などなど・・・



日程・会場 **毎月、第2金曜日 朝志ヶ丘高齢者地域交流室**
(北朝霞公民館のとなり)

毎月、第3水曜日 栄町高齢者地域交流室
(コト一朝霞中央公園マンション101号室)

時間 午後1時30分～3時30分まで

問合わせ 長寿はつらつ課 048-463-1952

けんこうサロン日程表

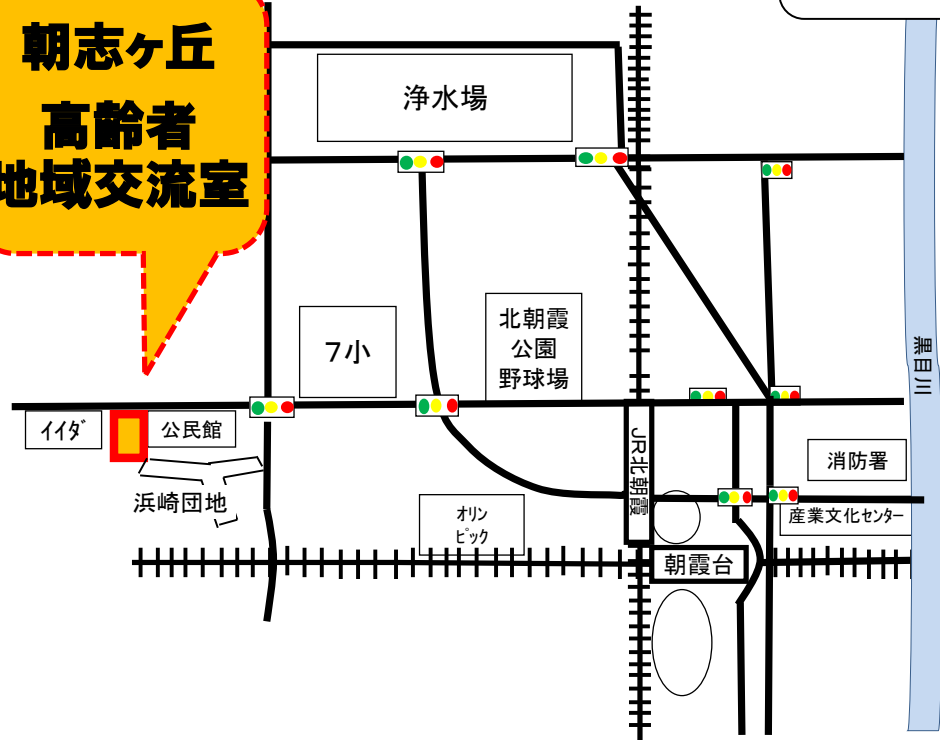
朝志ヶ丘高齢者地域交流室

毎月
第2金曜日

(2025年度)

4月 11日
5月 9日
6月 13日
7月 11日
8月 8日
9月 12日
10月 10日
11月 14日
12月 12日
1月 9日
2月 13日
3月 13日

**朝志ヶ丘
高齢者
地域交流室**



栄町高齢者地域交流室

毎月
第3水曜日

(2025年度)

4月 16日
5月 21日
6月 18日
7月 16日
8月 20日
9月 17日
10月 15日
11月 19日
12月 17日
1月 21日
2月 18日
3月 18日

**栄町高齢者
地域交流室**
(コト一朝霞
中央公園
マンション1階)

