

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
情報交換をしたい...

栄養士に
健康相談を
したい...

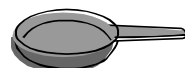
イスに座って出来る
簡単な体操を
したい...



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

