

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 健康づくり課 048-463-1178

けんこうサロン日程表

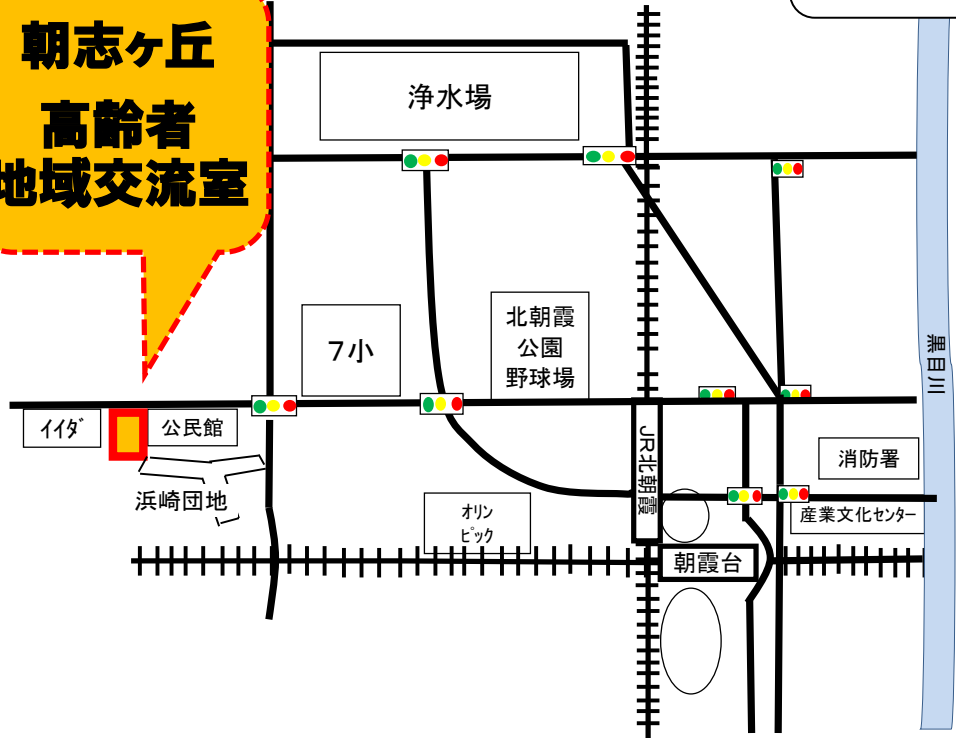
朝志ヶ丘高齢者地域交流室

毎月
第2金曜日

(2026年度)

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

(2026年度)

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



**栄町高齢者
地域交流室**
(コトー朝霞
中央公園
マンション1階)