

シニア世代対象



知らず知らずのうちに

低栄養になっているシニア世代の方は多くなっています。
この機会にご自身の食生活をチェックしてみませんか。

目指そう！

自立ができるカラダづくり



サミットストア横浜岡野店

DE

栄養を学ぼう



開催日時

2026年 3月 9日 月

14:00-15:30

《事前申込》

(受付13:30~) 定員 10名

毎日の食事が健康の素！



内容



◆ 講話 食べるを支える、選び方のコツ
「ちょい足しで栄養アップ！」

◆ 買い物ワーク・健康チェック など

実際に買い物や健康チェックをしながら、
管理栄養士にアドバイスをしてもらおう！

参加対象：西区在住のシニア世代

会場：サミットストア横浜岡野店

参加費：無料

(但し、買い物をされる方は購入品分の実費)

※当日はサミット1F「コルモピア」の前
イベントスペースにお越し下さい



主催：浅間台地域ケアプラザ 申込み受付：2月16日（月）より電話またはQRコード

協力：西区高齢・障害支援課、けんコミ横浜岡野店

サミットストア横浜岡野店、株式会社トモズ

介護老人保健施設ハートケア横浜

地域の栄養士すぱーんの会

☎ 045-311-7200

浅間台地域ケアプラザ

担当：栗田

