

「最近 疲れやすい」

「足腰が弱ってきたかも...」と感じていませんか？

管理栄養士とリハビリ専門職が

毎日の食事と運動のポイントを楽しく解説

今日からできる健康習慣を一緒に見つけましょう

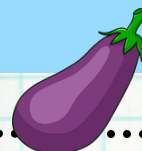


サミットストア横浜岡野店 DE 栄養を学ぼう！

自分の足で歩きつづけるための 食事術



開催日時



2026年 **9**月 **7**日(月)

講話は当日参加OK
立ち見ができます

14:00-15:30 (受付13:30~)



《イスのご用意は事前申込制》 定員**10**名

毎日の食事が健康の素！

参加対象：西区在住のシニア世代

参加費：無料

(買い物をする場合は、購入品の実費がかかります)

会場：サミットストア横浜岡野店

※ 1F「**コルモピア**」の前

イベントスペースにお越し下さい

内 容 ◆ 講話とワーク

店内の食材を見ながら管理栄養士に
アドバイスをしてもらったり、
けんこみでの健康チェックや
リハビリ専門職による歩き方の
チェックをします



主催：浅間台地域ケアプラザ

協力：西区高齢・障害支援課、けんこみ横浜岡野店
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：(公社)神奈川県栄養士会 地域活動・勤労者支援事業部会

8月10日(月)より申込み受付開始

電話またはQRコードでお申込みください。

☎ 045-311-7200 担当：クリタ

