

# 栄養満点サロンのお誘い

プラスワンで栄養アップ！  
手軽でおいしい一品を栄養士がご紹介します。  
できあがった料理を試食して  
みんなでいきいき過ごすためのヒントに！



## ◆会場・日程

裏面をご覧ください。

## ◆時間

午前 10時～11時30分

午後 1時30分～3時

(受付は開始時間の15分前からです)

## ◆対象者

65歳以上の区民で、他の人の介助を  
要せず参加できる方

## ◆持ち物

飲み物

## ◆申し込み方法

裏面をご覧ください。

## ◆その他

体調が悪い場合は、参加をご遠慮  
ください。



長寿応援ポイント対象です。ぜひお申し込みください。

\*\*\* お申込み・お問い合わせ \*\*\*

杉並保健所 保健サービス課 栄養満点サロン担当

☎ 03-3391-0015 (荻窪保健センター)



## 令和6年度 栄養満点サロン実施予定表

会場	曜日	時間	開催日											
			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
和泉保健センター 杉並区和泉4-50-6	第2金	午前	12	10	14	12	お休 み	13	11	8	13	10	14	14
ゆうゆう高井戸西館 杉並区高井戸西1-17-5	第3火	午前	16	21	18	16		17	15	19	17	21	18	18
ゆうゆう永福館 杉並区永福2-4-9	第3金	午前	19	17	21	19		20	18	15	20	17	21	21
高井戸保健センター 杉並区高井戸東3-20-3	第4火	午前	23	28	25	23		24	22	26	24	28	25	25
井草地域区民センター 杉並区下井草5-7-22	第2火	午後	9	14	11	9		10	8	12	10	14	第1火 4	11
荻窪保健センター 杉並区荻窪5-20-1	第4月	午後	22	27	24	22		第5月 30	28	25	23	27	第3月 17	24
電話受付開始日			3月15日	4月15日	5月15日	6月17日		8月15日	9月17日	10月15日	11月15日	12月16日	1月15日	2月17日

### 〈時間〉

午前: 10時～11時30分    午後: 13時30分～15時00分

- 参加を希望するご本人がお申し込みください(ご友人の分を併せてお申し込みすることはできません)
- 1回のお電話で、1会場のみ申し込みができます(定員になり次第締め切り)
- ゆうゆう高井戸西館とゆうゆう永福館は、室内履きをご持参ください