



フレイル予防の

# 高齢者のための栄養食

シニアに必要なのは**運動・栄養・社会参加**ですね  
元気であるための食事を栄養士の先生と作ってみませんか？

日時：令和5年8月9日（水曜日）

時間：10：00～12：30

会場：所沢市保健センター（3F）  
調理室

講師：保健センター栄養士

参加費：600円（材料代）当日集金

人数：24人

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・飲み物・マスク

申込み締切：令和5年7月25日（火）迄 ※定員になり次第締め切り

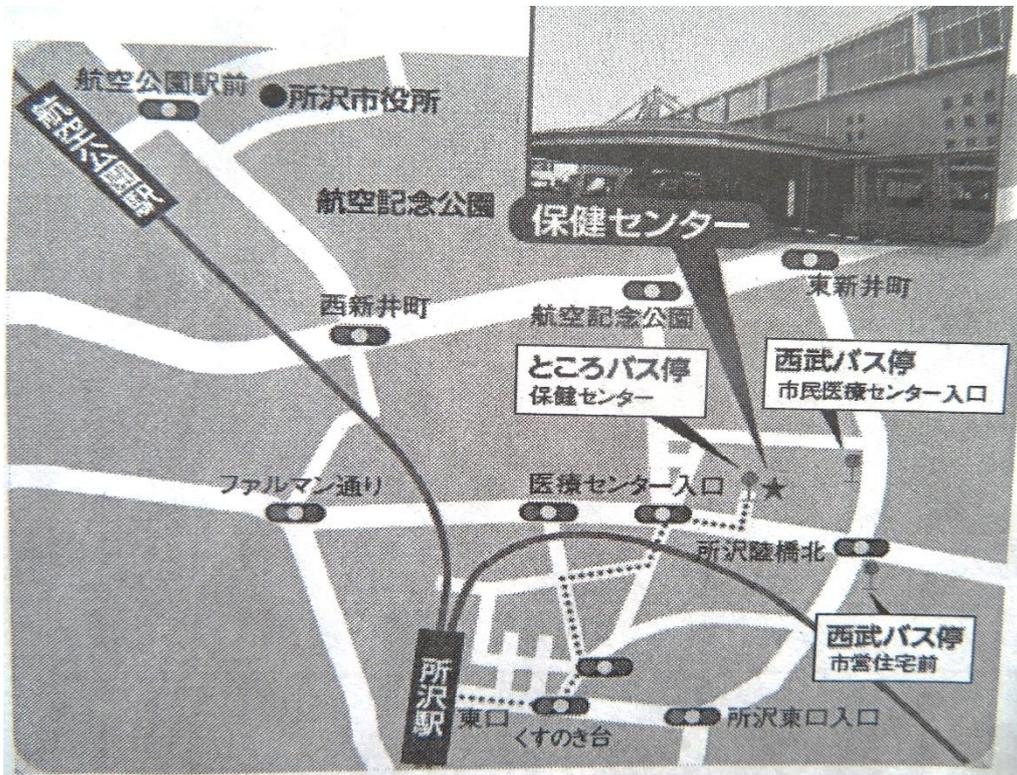


※男女を問わず、ご家族の方も是非ご参加ください

申込みは下記までお電話ください

※予約キャンセルの場合は速やかに事務局までご連絡ください。

## 所沢市保健センターご案内



- 徒歩  
・所沢駅東口から 約15分



- バス（西武バス）
  - ・所沢駅東口③番乗り場から「航空公園駅」行きまたは「航空公園経由エスシティ所沢」行きで『市民医療センター入口』下車
  - ・航空公園駅東口②番乗り場から「所沢駅東口」行きで『市民医療センター入口』下車

- ところバス
  - ・所沢駅西口から南路線・吾妻循環コースまたは南路線・山口循環コース（左回り）で『保健センター』下車
  - ・航空公園駅東口から東路線・松井循環コース（左回り）または南路線・山口循環コース（右回り）で『保健センター』下車