

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。

料理を試食して

みんなで生き生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

◆申し込み方法

はがきで申し込み(抽選)

詳しくは、広報すぎなみをご覧ください。

◆その他

体調が悪い場合は、参加をご遠慮ください。

無料

お問い合わせ

〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1

保健サービス課(荻窪保健センター)介護予防担当



03-3391-0015

令和7年度

栄養満点サロン実施予定表

会場	井草地域 区民センター	和泉 保健センター	ゆうゆう 高井戸西館	ゆうゆう 永福館	荻窪 保健センター	高井戸 保健センター
曜日	第2火	第2金	第3火	第3金	第4月	第4火
時間	午後	午前	午前	午前	午後	午後
4月	8	11	15	18	28	22
5月	13	9	20	16	26	27
6月	10	13	17	20	23	24
7月	8	11	15	18	28	22
8月	お休み					
9月	9	12	16	19	22	(第5火)30
10月		10	21	17	(第2火)14 27	28
11月		14	18	21	(第2火)11 (第3月)17	25
12月	9	12	16	19	22	23
1月	13	9	20	16	26	27
2月	10	13	17	20	(第3月)16	24
3月	10	13	17	(第4金)27	23	24

◆会場住所

・井草地域区民センター
杉並区下井草5-7-22

・和泉保健センター
杉並区和泉4-50-6

・ゆうゆう高井戸西館
杉並区高井戸西1-17-5

・ゆうゆう永福館
杉並区永福2-4-9

・荻窪保健センター
杉並区荻窪5-20-1

・高井戸保健センター
杉並区高井戸東3-20-3