

～なごみの広場ちとふな～ 健康長寿のための 食生活講座

人は、誰でも健康で長生きしたいと願うものです。
そのためには、毎日の食事がとても大切です。
健康や長寿のための“バランスのとれた美味しいレシピ”を
合わせてご紹介いたします。皆様のご参加をお待ちしております。
※実際の調理は行いません。

日時：12月6日（火）12時15分～13時30分

場所：世田谷区立千歳温水プール
4階 健康運動室（世田谷区船橋7-9-1）

講師：堀江 ひろ子氏 料理研究家
成城地区 地区サポーター

参加費：無料

NHKきょうの料理
朝イチに出演

※ただし入館料として360円がかかります

持ち物：水分補給用の飲み物

定員：事前予約制15名程度
※60歳以上の方



※FAXでお申込みされる
方は、裏面の申込用紙に
てお申込みください

「なごみの広場ちとふな」の今後のイ
ベント情報は、『せたがや福祉団体
情報サイト』に掲載しています！



申込先
お問い合わせ

社会福祉法人世田谷区社会福祉協議会 調整係
☎03-5429-2233 FAX 03-5429-2204

<会場のご案内>

世田谷区立千歳温水プール健康運動室



健康運動室は、世田谷区立千歳温水プール4階にあります。ガラス張りの明るいお部屋で、カラオケ・入浴・電療治療器・囲碁・将棋を楽しむことができます。60歳以上の方とその付き添いの方が利用できます。

なごみの広場ちとふな

「なごみの広場ちとふな」は、令和3年4月からスタートした高齢者の新たな居場所づくり事業です。健康運動室を会場に、暮らしに役立つ講座の開催や専門相談会などを実施しています。

やわらぎマッサージ



スマホ講座



<バスアクセス方法>

小田急線 千歳船橋駅より 【小田急バス】	[歳25]千歳船橋駅～希望ヶ丘団地	→「大東学園」(徒歩4分)
	[経01]千歳船橋駅～経堂駅行	→「宝性寺」(徒歩6分)または 「朝日新聞社前」(徒歩5分)
	[経01]経堂駅～千歳船橋駅	→「朝日新聞社前」(徒歩5分)
小田急線経堂駅より 【小田急バス】	[経02]八幡山駅～経堂行	
	[八01・八02]八幡山駅～希望ヶ丘団地循環行	→「朝日新聞社前」(徒歩5分)
京王線八幡山駅より 【京王バス・小田急バス】		

※ふれんどバスも運行しています。詳細はお問合せください。

社会福祉法人世田谷区社会福祉協議会
地域社協課 調整係宛(FAX番号 5429-2204)

「健康長寿のための食生活講座」申込用紙

1. 氏名(ふりがな)

2. ご住所

3. 連絡先

4. 年齢 60歳代 70歳代 80歳代 90歳代～

5. どちらでこのイベントをお知りになりましたか？

チラシ・掲示板・その他()