

# ゆたかな食事で健康長寿

～食生活を充実させて元気で長生き～



元気で長生きするためには食事・運動・社会参加が大事な要素です。毎日の食事で「野菜をたくさん摂る、減塩をするとよい」といわれていますが、なぜ大事なのだろうと疑問を持ったことはありませんか？食に関わる正しい情報を知って毎日の生活に役立てましょう！

○日 時：平成30年2月22日（木）13：30～15：30

○場 所：美しが丘地域ケアプラザ

○内 容：「一日350グラムの野菜を摂ろう」野菜の計量  
「減塩を目指そう」 塩分測定・試食もあります♪  
「口コモ予防体操」

\*動きやすい服装でお越しください

★わかりやすくまとめたテキストを差し上げます。

○参加費：無料

○対象者：青葉区在住の方

○定 員：20名（事前申込制・先着受付順）

○申 込：美しが丘地域ケアプラザ  
事前にケアプラザへ来所、または  
お電話にてお申し込みください



【主催】青葉区食生活等改善推進委員会（青葉区ヘルスマイト） あざみ野地区

【共催】美しが丘地域ケアプラザ  
青葉区福祉保健センター 健康づくり係

《お問い合わせ・お申込み先》

横浜市美しが丘地域ケアプラザ

横浜市青葉区美しが丘4-32-7

電話 045-901-6665

駐車スペースに限りがありますのでお車でのご来館は  
ご遠慮いただきますようお願い申し上げます

