



／ 実りの世代対象 ／

1日3食

栄養バランスの良い食事を
一緒に食べましょう

ランチ交流会

12/2 火 11:00~13:00

霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール1

参加費
無料

人生の実りを迎えた今、食べることの意味をもう一度見つめてみませんか？
ヘルスマイト※の皆さんから、日々の食事に役立つヒントを学びましょう♪

※横浜市緑区食生活等改善推進員会（愛称：緑区ヘルスマイト）は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を中心とした健康づくりを広めるボランティア団体です。



= Time Schedule =

- 11:00 緑区ヘルスマイトのご紹介
- 11:15 講話「1日3食バランス良く食べる」
- 11:35 メニュー紹介
- 11:45 ランチタイム
- 12:15 交流・質問タイム
- 12:35 まとめ
- 12:45 アンケート記入
- 12:55 終了

= Menu =

- ① パーティー押し寿司
- ② 鶏肉のパイン照り焼き
- ③ 蒸し野菜の生ハム巻き
- ④ 鯛のお吸い物

■ 対象：概ね60歳以上 ■ 定員：20名（先着順）

■ 持ち物：室内履き・水分補給の飲み物

■ 申込み：窓口・電話・公式ラインにて受付

11月18日（火）10:00～11月25日（金）17:00 まで

■ お問い合わせ ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

☎045-920-0666

横浜市緑区霧が丘3-23 担当：苦米地・山口

詳しくは、ホームページをご覧ください

→ <https://www.foryou.or.jp/corp2/kirigaokakouryu/>

※車・バイク・お子様の乗り物での来館はご遠慮ください



■ LINE公式アカウント ■

霧が丘地域ケアプラザ
のLINE公式アカウント
ができました！講座の
お申込みも簡単、便利♪

お友達登録をお願いいたします😊

