

げんき茶屋



健康のことや地域のこと、介護予防、認知症、ちょっとした相談事などの交流場所として、げんき茶屋を開設します！毎月 **[地域の皆さまのげんきと健康をサポート!!]** をテーマにした内容をご用意して

お待ちしております。

栄養ミニ講座

毎月5～10分で栄養素ごとの深い話をお届け！
栄養素を効果的にとるための健康レシピも紹介します

今日の食事に生かせる！
かんたんな栄養のお話を
聞いてみませんか？

**参加
無料**

どなたでも

10/25 (月)

10:00~11:30

管理栄養士 服部ほのかさん

『生活情報誌ちやんと』にて

かんたん♪健康ごはん好評掲載中★

場所： **ちとせモールセンター広場**(住所：千歳市勇舞8丁目1-1)

感染症流行状況により急遽中止することがございます

ちとせモール
CHITOSE MALL



千歳市・社会福祉法人千歳市社会福祉協議会

お問合せ：千歳市生活支援コーディネーター（千歳市社協）

TEL:(0123)27-2525 / FAX:(0123)27-2528

げんき茶屋【今後の開催予定】

11/25(木) 管理栄養士による栄養ミニ講座②

12/15(水) 管理栄養士による栄養ミニ講座③

令和3年以降は、1月15日、2月15日、3月15日に
開催予定です。(変更になる事があります。)
内容については計画中です

※管理栄養士による栄養ミニ講座は5～10分程度で行いま
す。密を避けるため 参加希望者多数の場合は先着順の人数
制限を行う場合がございます。ご了承ください。

げんき茶屋 は・・・

栄養相談

メタボ・ダイエット、生活習
慣病、子どもの栄養、偏食な
ど管理栄養士が解決に向けて
サポートします。

資料配付

管理栄養士考案の健康レシピ
《ほのか'Sキッチン》や
千歳市介護予防センターから
の《げんき星人からの挑戦状
》で脳トレやおうちで出来る
簡単体操に挑戦!

よろず相談

みんなで集まる集いの場、介
護予防、認知症のこと、体調の
ことなどで困っていることは
ありませんか?気軽にお話に来
てください。



買い物ついでに
気軽にお立ち寄り
ください。
おまちしています!

毎月1回 **ちとせモール**で開催しています!