

# 西区役所 4階 元気じゃけん 食堂



写真は一例です

## 元気じゃけん定食

# ¥560

(12:00~13:30 先着順)



## 元気じゃけん定食

主食・主菜・副菜のそろった健康に配慮した  
栄養バランスの良い定食です。

### <日程>

令和8年 4月17日(金)		10月19日(月)
 5月20日(水)		11月19日(木)
6月19日(金)	♪	12月18日(金)
 7月22日(水)	令和9年 	1月19日(火)
♪ 8月19日(水)	♪	2月19日(金)
♪ 9月18日(金)		3月19日(金)



## 健康相談会 & 測定会

医師・管理栄養士・保健師との  
健康相談が受けられます。※ 予約不要

### ○ 日程

\*測定会の内容

① 令和8年 5月20日(水)	[体組成]
② 7月22日(水)	[骨密度]
③ 10月19日(月)	[ベジミル] (野菜摂取度を測定)
④ 11月19日(木)	[血管年齢]
⑤ 令和9年 1月19日(火)	[体組成]

\* 測定機器の種類は変更となる可能性があります。  
\* 体組成、骨密度は裸足になって測定します。

○ 受付：12:30~13:00

○ 会場：西区役所 4階 研修室  
※ 1月19日(火)は4階講堂です。

問合せ先 西区地域支えあい課

TEL 082-294-6235

FAX 082-294-6113



マークの月には、区民サロンコンサートを開催します

※詳細は西区地域起こし推進課 (Tel.082-532-0927) にお問い合わせください。

