

運動・社会参加・食事で、健康寿命をのばしましょう♪

シニア食堂

いきいき教室改め

指体操やカルタで動いて笑って体と心をほくしましょう



自由参加

11:00
~11:30

体・頭を使った体操やゲーム

身体を動かし、カルタなどで頭を使って楽しく頭と体の運動をしましょう。

要予約

11:30
~12:30

昼会食 (20食限定) (食事代要)

会食は地域のお店を利用した、月替わりの栄養バランスのとれた食事です。

日程

※第1木曜日へ変更になりました

多様な食品摂取が
いきいき生活のもと



お食事一例

食事代

650~800円 (月によって変わります)

対象

概ね65歳以上の地域高齢者

令和6年

	体操・ゲーム	担当	会食はこちらのお店の味♪
5月 2日	自分の体を測ってみよう①	栄養士・歯科衛生士	Sora
6月 6日	体操・フレイルカルタ	理学療法士・栄養士	Smaile
7月 4日	ことばあそび	ケアマネージャー	fill
8月	休み		
9月 5日	鍵盤ハーモニカ演奏会	理学療法士・言語聴覚士	シブレット
10月 3日	体操・野菜カルタ	理学療法士・栄養士	ウエル健康カフェ こよみ庵
11月 7日	自分の体を測ってみよう②	栄養士・歯科衛生士	ごはんやはれ
12月 5日	ハンドベルでクリスマス	ケアマネージャー	ヒロミメシ
令和7年 1月	休み		
2月 6日	体操・塩分カルタ	理学療法士/栄養士	ウエル健康カフェ こよみ庵
3月 6日	春よ来い♪天ぷらパーティー		栄養士による手作り

8月、1月は開催しません。

上記お店は予定であり、変更する可能性があります。

会場

在宅医療センター悠 地域交流室 大和郡山市田中町741

介護や健康に関する相談随時お受けします

お申込み
お問い合わせ

TEL

0743-55-0200

在宅医療センター 悠 月~土 9:00~17:30

主催

在宅医療センター 悠
栄養ケアステーションいーと奈良