

～ いつまでも健康で自立した生活を送るために ～

令和5年度版

〈令和5年10月現在〉

そうだ!

# 食のほっとサロン へ行こう

「食のほっとサロン」は、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも自立した生活が送れるよう支援することを目的として、NPOなどの地域団体が行う通所サービス(※)です。

月2回～週1回、楽しい会食を中心に、お口の体操や食に関するミニ講座など健康を保つための活動を行います。

※介護予防・生活支援サービス事業 通所サービス(住民主体による支援)

みんなで一緒に  
楽しくお食事



食事のまえにお口の体操



歌、ミニ講座、  
季節の行事やゲームなど



- ▼ 対象:65歳以上の方
  - ・ お友だちを作りたい
  - ・ 楽しい時間を過ごしたい
  - ・ ふだん1人で過ごすことが多い
- ▼ 回数:月2回～週1回
- ▼ 時間:2時間程度
- ▼ 料金:1回500円～650円  
(お食事代、会場により異なります)

ほっ

と安心できる居場所を目指しています。

見学大歓迎です!

(お問合せ)

練馬区 高齢社会対策課

介護予防係 ☎5984-2094

令和5年度

# 食のほっとサロン 実施会場一覧

マップ 番号	名称	地区	会場場所	曜日	時間	利用 料金	実施団体からのメッセージ	実施団体 連絡先
1	中村 グループ	練馬	練馬区立練馬第三小学校 家庭科室	第1(土) 第3(土) 第4(土)	11:30~ 12:30	500 円	ボランティアが季節の食材を使ってお弁当を作ります。自由にお話をしながら召し上がってください。気の合う仲間と出会い、楽しいひと時をどうぞ!	中村グループ ☎ 3970-2557 (スタッフ募集中)
2	練馬 「パルの家」	光が丘	練馬「パルの家」 田柄4-38-5 練馬区立田柄地区区民館 田柄3-28-13	第1(水) 第3(水)	10:30~ 13:00	500 円	簡単な体操、食事、ゲームや歌など、皆さんも気軽に参加しませんか?	練馬「パルの家」 ☎ 6233-7605 (スタッフ募集中)
3	らくぜん ランチパーティ	光が丘	楽膳倶楽部旭町ハウス 旭町1-31-4	第1(土) 第3(土)	11:30~ 13:30	600 円	手作りのおいしい食事を食べながら楽しく情報交換しませんか。ケアマネジャーさんや管理栄養士さん、フレイル予防サポーターさんなどいろいろな方からのお話も聞けます。	NPO楽膳倶楽部 ☎ 6915-6300
4	高野台 庭園	石神井	練馬区立 生涯学習センター分館 高野台2-25-1	第2(水) 第4(水)	10:30~ 12:00	600 円	楽しいサロンに遊びにきませんか! アットホームな雰囲気の中で楽しく体操そしてお食事タイム。おしゃべりしながら楽しいひと時をご一緒に!	NPO東京まんまる ☎080-7550-1794
5	ハッピー <sup>のどか</sup> 和	石神井	みっくすはうす 石神井町2-15-15	第1(火) 第3(火)	11:00~ 14:00	600 円	駅のそばにある、飾り気のない一軒家です。庭先の四季のうつろいを観ながら、いっしょに楽しく食事をしませんか。	NPOハッピーひろば ☎ 6796-8080

6	気楽な家	石神井	気楽な家 石神井町8-42-4	第2(月) 第4(月)	11:00~ 13:30	600 円	地域の方々が気楽に立ち寄れる場所となっています。食のほっとサロンへの参加者もご近所の方が多く、食事手作り家庭料理を主にしています。	気楽な家 ☎ 5393-1023
7	まちの駅 大泉学園	大泉	まちの駅大泉学園 大泉学園町5-6-17	毎週(金)	11:00~ 13:00	650 円	二階の和室でお弁当とともにスタッフ手作りの味噌汁をお召し上がりいただけます。最近椅子席で楽にテーブルを囲んで、和気あいあいと会話が弾んでいます。	NPOまちの駅大泉学園 ☎ 3978-0207
8	はっぴい	大泉	はっぴいお茶家ころころ 東大泉1-15-10	第1(金) 第3(金)	11:30~ 13:30	600 円	ハッピーひろばの2番目の食のほっとサロンです。大泉学園駅から徒歩約10分で、隣は東大泉児童公園です。お茶家カフェもありますので、食事後にはゆっくり談笑することもできます。	NPOハッピーひろば ☎ 6796-8080

## 申込方法

- ① 介護保険の要支援の認定を受けた方または介護予防・生活支援サービス事業対象者の方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへご相談ください。
- ② ①以外の方は、実施団体へ直接お問い合わせください。



運営スタッフも募集中です！  
ご希望の方は、実施団体連絡先に  
「スタッフ募集中」と記載がある団体へ  
直接お問い合わせください♪

サロンの立ち上げに興味の  
ある方は、介護予防係までお問い  
合わせください。(補助金制度あり)



# 食のほっとサロン実施会場

