

そうだ！

食のほっとサロン へ行こう

食事のまえにお口の体操



みんなで一緒に

楽しくお食事



歌、ミニ講座、
季節の行事やゲームなど



「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。要支援認定等の有無を問わず、多くの方が参加しています！

▼ 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

▼ 利用料：1回500円～700円（食費相当分、会場により異なります）

▼ 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合せください。

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！



熱中症にご注意！！

熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、中止または延期となります。

（お問合せ）

練馬区 高齢社会対策課

介護予防係 ☎5984-2094

① 中村グループ

練馬第三小学校 家庭科室 貫井1-36-15

第1・第3・第4・第5土曜日（8月は休み）

11:30~12:30

1回 500円

【連絡先】中村グループ

3970-2557 (★)

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！



② 練馬「パルの家」

練馬「パルの家」田柄4-38-5

第1・第3水曜日

10:30~13:00

1回 600円

【連絡先】練馬「パルの家」

6233-7605 (★)

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？



輪投げで
大盛り上がり！



③ らくぜん ランチパーティ

楽膳倶楽部旭町ハウス 旭町1-31-4

第1・第3土曜日

11:30~13:30

1回 700円

【連絡先】NPO楽膳倶楽部

6915-6300 (★)

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。



④ 光の木馬

はつらつセンター光が丘 光が丘2-9-6

第1・第3月曜日

10:00~12:00

1回 700円

【連絡先】光の木馬

5241-5811

練馬ゆるらく体操、フリフリグッパ体操、頭の体操、お口の体操など、心と身体を動かすプログラムを用意しております。



2024年4月1日より
スタートいたします！

⑤ 高野台庭園

生涯学習センター分館 高野台2-25-1

第2・第4水曜日

10:30~12:00

1回 700円

【連絡先】NPO東京まんまる

080-7550-1794

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！



⑥ 気楽な家

気楽な家 石神井町8-42-4

第2・第4月曜日

11:00~13:30

1回 700円

【連絡先】気楽な家

5393-1023

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。



⑦ ハッピー和 (のどか)

はなももハッピー石神井台

練馬区石神井台3-4-33

第1・第3火曜日

11:30~13:30

1回 700円

【連絡先】NPOハッピーひろば

6796-8080

石神井松の風文化公園の前、石神井郵便局となりに障害者の就労施設「はなももハッピー石神井台」とともに食のほっとサロン「ハッピー和」があります。とても静かで環境のよいところで、ゆったりとお食事を楽しむことができます。



皆さんを
お待ちしております。

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）



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「★」の記載がある団体へ直接お問い合わせください♪



会場は全9カ所
裏面に続きます！

⑧ まちの駅 大泉学園

まちの駅大泉学園 大泉学園町5-6-17

毎週金曜日

11:00~13:00

1回 650円

【連絡先】NPOまちの駅大泉学園
3978-0207

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。最近では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。



⑨ はっぴい

はっぴいお茶家ころころ 東大泉1-15-10

第1・第3金曜日

11:30~13:30

1回 600円

【連絡先】NPOハッピーひろば
6796-8080

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。



食のほっとサロン実施会場

