

食のほっとサロン へ行こう



歌、ミニ講座、
季節の行事やゲームなど

みんなで一緒に
楽しくお食事



食事の前にお口の体操

「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方

●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。

●その他：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。

見学大歓迎です！

ほっとと安心できる居場所を
目指しています。



練馬区HPからもご覧いただけます👉

問合せ 練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094

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・3・4・5土曜日（8月は休み）

10:30～12:30

1回 500円

【連絡先】中村グループ

03-3970-2557 (★)

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システム・ハイ桜台

桜台地区区民館 会議室 桜台 3-39-17

毎週火曜日（休館日等あり）

10:00～12:30

1回 700円

【連絡先】特定非営利活動法人 システム・ハイ

03-6914-9830

毎週火曜日、地域の皆様に集まって楽しいひと時を過ごしましょう！練馬ゆるらく体操でリフレッシュ！お食事の時間ものんびり、楽しく、和気あいあいと！



③鶴の里サロン

羽沢高齢者集合住宅併設集会室 羽沢 3-36-16

毎週金曜日

10:00～12:00

1回 700円

【連絡先】特定非営利活動法人 東京まんまる

03-5904-9011

毎週金曜日に羽沢の鶴の里ホールで開催します。健康体操や趣味活動を楽しんでいただけます。



④小竹サロン

小竹地域集会所 集会室 小竹町 1-63-2

毎週火曜日

10:30～12:30

1回 700円

【連絡先】特定非営利活動法人 東京まんまる

03-5904-9011

毎週火曜日に開催します。健康体操や趣味活動を楽しんでいただけます。



⑤ふろしき ほっと食堂 貫井

貫井地域集会所 会議室4・5 貫井1-9-1
第2・4月曜日
10:00~12:00
1回700円

【連絡先】NPOアクト練馬ふろしき
03-5848-6788

体操やミニゲーム、懐かしの歌などで交流し、その後品数豊富なお弁当をみんなで一緒に食べましょう。



⑥ふろしき ほっと食堂

NPOアクト練馬ふろしき
向山2-3-7 1階オープンスペース
第1・3火曜日
10:15~12:15
1回700円

【連絡先】NPOアクト練馬ふろしき
03-5848-6788

体操やミニゲームなどで交流し、その後は庭を眺めながら、季節を感じる手作りの食事をみんなで一緒に食べましょう。



⑦らくぜん ランチパーティー

楽膳倶楽部旭町ハウス 旭町1-31-4
第1・3土曜日
11:30~13:30
1回700円

【連絡先】NPO楽膳倶楽部
03-6915-6300 (★)

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話も聞けます。



⑧光の木馬

はつらつセンター光が丘 光が丘2-9-6 3F
第1・3・5月曜日 (8月は休み)
10:00~12:00
1回700円

【連絡先】光の木馬
03-5241-5811

練馬ゆるらく体操、フリフリグッパ、脳トレ、お口の体操や、手芸、フレイル予防講座など、心と身体を動かすプログラムを用意しています。



⑨スマイル田柄

田柄地域集会所 会議室 田柄 2-6-22

第1・3・5水曜日

10:00～12:00

1回700円

【連絡先】 社会福祉法人北町大家族

090-6000-2878

脳トレ、簡単な体操、ゲームなどのプログラム、談笑しながらの食事を楽しんでください。お気軽にご参加ください。



⑩食事処～たがら～by田柄地域プロジェクト

チャーム光が丘 田柄 3-12-1

第1・3月曜日

11:30～13:30

1回700円

【連絡先】 チャーム光が丘

03-5987-5088

栄養バランスの取れたお食事をご用意してお待ちしております。会話をしながら楽しい時間をお過ごしください。



⑪練馬「パルの家」

練馬「パルの家」 田柄 4-38-5

第1・3水曜日

10:30～13:00

1回600円

【連絡先】 練馬「パルの家」

03-6233-7605 (★)

アットホームな雰囲気です。簡単な脳トレ（歌・輪投げ・ゲーム・パズル・工作・塗り絵等）や体操、軽食におしゃべりを楽しんでいます。

輪投げで
大盛り上がり！



⑫スマイル北町

北町地区区民館 大広間 北町 2-26-1

第1・3・5月曜日

10:00～12:00

1回700円

【連絡先】 社会福祉法人北町大家族

090-6000-2878

脳トレ、簡単な体操、ゲームなどのプログラム、談笑しながらの食事を楽しんでください。お気軽にご参加ください。



⑬スマイル氷川台

氷川台地区区民館 大広間 氷川台 2-16-14
第1・3・5火曜日

10:00～12:00

1回700円

【連絡先】 社会福祉法人北町大家族

090-6000-2878

脳トレ、簡単な体操、ゲームなどのプログラム、談笑しながらの食事を楽しんでください。お気軽にご参加ください。



⑭システム・ハーイ早宮

早宮地区区民館 会議室1階 早宮 4-14-5
毎週金曜日（休館日等あり）

10:00～12:30

1回700円

【連絡先】 特定非営利活動法人 システム・ハーイ

03-6914-9830

毎週金曜日、地域の皆様に集まって楽しいひと時を過ごしましょう！ 練馬ゆるらく体操でリフレッシュ！お食事の時間ものんびり、楽しく、和気あいあいと！



⑮ねりたか「食と美の健康サロン」

薬局トモズ 練馬高野台店 高野台 1-7-33
第1・3金曜日

11:00～13:00

1回700円

【連絡先】 薬局トモズ 練馬高野台店

03-5923-6345

管理栄養士が実施する「食と美の健康サロン」です。ミニ講座や口腔体操でフレイル予防を応援！地域に楽しい仲間をつくりませんか？おいしい食事と笑顔で、皆様の健康をサポートします。



⑯気楽な家

気楽な家 石神井町 8-42-4
第2・4月曜日

11:00～13:30

1回700円

【連絡先】 気楽な家

03-5393-1023

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。



⑪⑦ハッピー和（のどか）

はなももハッピー石神井台 石神井台 3-4-33
第1・3火曜日

11:00～13:00

1回700円

【連絡先】NPOハッピーひろば

03-6796-8080 (★)

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。



⑪⑧関北サロン

石神井台地域集会所 和室1・2 石神井台4-5-14
※令和9年10月頃に関町北地区区民館に戻る予定
毎週金曜日

10:30～12:30

1回700円

【連絡先】特定非営利活動法人 東京まんまる

03-5904-9011

毎週金曜日に開催します。健康体操や趣味活動を楽しんでいただけます。



⑪⑨はっぴい

はっぴいお茶家ころころ 東大泉1-15-10
第2・3・4金曜日

12:00～14:00

1回700円

【連絡先】NPOハッピーひろば

03-6796-8080 (★)

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。



⑪②①エプロン東大泉ふらっと

エプロン東大泉ふらっと 東大泉5-9-16
第1・3金曜日

10:30～12:30

1回700円

【連絡先】NPO法人アクト練馬

たすけあいワーカーズエプロン

03-6915-9315

体操のあと、脳トレやゲームなど頭や指先を使うプログラムを行います。お口の体操の後、手作りの温かい食事を一緒に楽しみましょう！



②1居場所づくり「お昼サロン」

勤労福祉会館 中会議室 東大泉5-40-36

第1・3月曜日

10:45~12:45

1回600円

【連絡先】認知症予防推進員の会

居場所づくりグループ

03-3995-5258

みんなでチョコッと頭を使い、チョコッと身体を動かし、たくさん口を動かし、たくさん笑う そんな居場所です。



②2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

03-3978-0207 (★)

二階の和室でお弁当と共にスタッフ手作りの味噌汁をお召し上がり頂けます。また季節ごとにイベントを行っています。



②3やすらぎほっとサロン

西大泉地区区民館 会議室1 西大泉5-3-32

第2・4火曜日

10:00~12:00

1回700円

【連絡先】やすらぎ舎デイサービスセンター

03-5387-5577

皆さんで楽しくストレッチ体操や頭の体操・レクリエーションなどを行います。バランスの取れた食事をご用意してお待ちしております。



②4サンライズ すまいる

特別養護老人ホーム サンライズ大泉

西大泉4-20-17

第2・4木曜日

11:00~13:00

1回700円

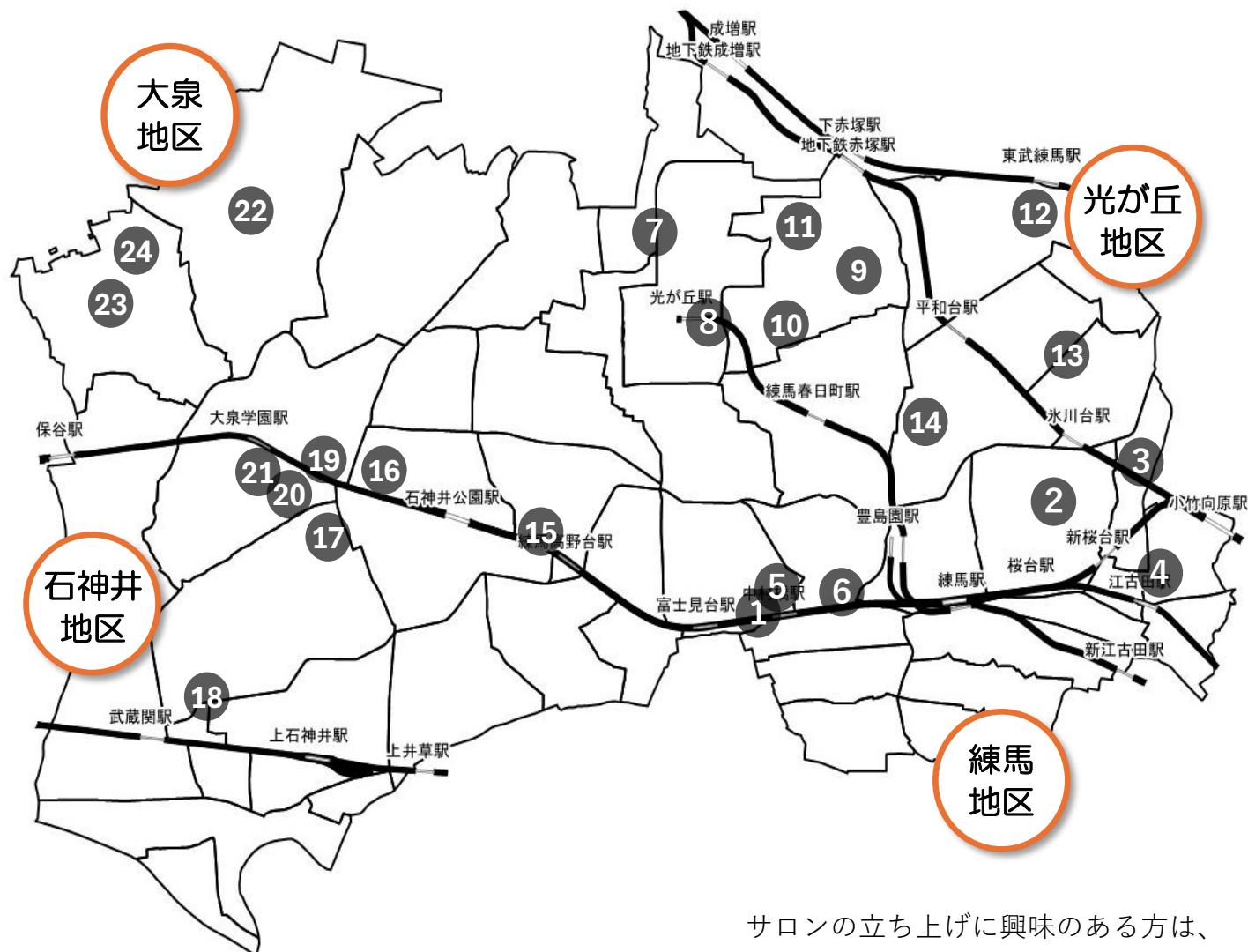
【連絡先】特別養護老人ホーム サンライズ大泉

03-5935-7401 (★)

特別養護老人ホームの管理栄養士の立てた栄養バランスの取れた献立です。ココロもカラダも栄養満点なサロンです。



食のほっとサロン実施会場



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。



65歳未満の方は
ボランティアとして
ぜひご参加ください！

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
「★」の記載がある団体へ
直接お問い合わせください♪



地域に関するご案内

区内には、高齢者が利用できるこども食堂
があります。
詳しくはこちらから！

