

# 食のほっとサロン へ行こう

楽しい会食を中心に、お口の体操やミニ講座、季節の行事などを行います。

## 当日の流れ(例)

- 11:00 受付
- 11:05 お口の体操  
レクリエーション
- 11:30 会食準備
- 11:40 会食
- 12:20 後片付け
- 12:30 歓談
- 13:00 解散

おいしいご飯に会話が弾みます。



体操、合唱、間違い探しなど  
会場によって様々なレクリエーション  
を楽しめます。

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!

**対象** 65歳以上の方

**申込み** 団体連絡先へ電話申込み(要支援認定等をお持ちの方は地域包括支援センターへ)

	名称	会場	曜日	時間	利用料	連絡先
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(土)	11:30~ 12:30	500円	3970-2557
2	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)	11:30~ 13:30	700円	6915-6300
3	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)	10:30~ 12:00	700円	080- 7550-1794
4	ハッピー和(ノドカ)	みくくすはうす (石神井町2-15-15) 令和6年6月頃移転予定	第1・第3(火)	11:30~ 13:30	600円	6796-8080
5	気楽な家	気楽な家 (石神井町8-42-4)	第2・第4(月)	11:00~ 13:30	700円	5393-1023
6	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)	11:00~ 13:00	650円	3978-0207
7	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)	11:30~ 13:30	600円	6796-8080
8	練馬「パルの家」	練馬「パルの家」 (田柄4-38-5)	第1・第3(水)	10:30~ 13:00	600円	6233-7605

サロンの実施団体を募集しています。  
詳しくは区ホームページをご覧ください。

問合せ  
高齢社会対策課介護予防係  
☎03-5984-2094

