

65歳以上  
お一人暮らしシニアのための

# ふれあい 給食会

健康づくり

生活に役立つ  
学び

栄養満点  
手作り食事

仲間づくり

時間 午前11時30分～午後2時 参加費 無料  
場所 四季健幸館 浅美運輸Spa (小美玉市部室1106)

※お車の運転が出来ない方で送迎をご希望の場合はご相談ください。

## 当日の流れ

- 9:30～ 迎 え
- 11:30～ 開 会  
体操・健康講話など
- 12:00～ 昼 食
- 13:00～ レクリエーション・  
余興・子ども達との  
交流など
- 14:00～ 閉 会  
送 り

## 参加されている方の声



ボランティアさん手作りの  
食事が美味しいです



講座などがあって生活に  
活かせるのが嬉しいです



お友達がたくさんできて  
おしゃべりが楽しいです

4月  
22日(月)

5月  
27日(月)

6月  
24日(月)

7月  
16日(火)

8月  
19日(月)

9月  
30日(月)

10月  
21日(月)

11月  
25日(月)

12月  
23日(月)

1月  
27日(月)

2月  
17日(月)

3月  
24日(月)

