

健康づくり



生活に役立つ学び



65歳以上

お一人暮らしシニアのための

栄養満点手作り食卓



# ふれあい 給食会

地域の方と交流



時 間：午前11時30分～午後2時

場 所：四季健幸館 浅美運輸Spa（小美玉市部室1106）

参加費：1回/500円 ※おつりがないようにお願いします

## 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

4月

27日(月)

5月

25日(月)

6月

15日(月)

7月

27日(月)

8月

17日(月)

9月

28日(月)

10月

19日(月)

11月

16日(月)

12月

14日(月)

1月

25日(月)

2月

22日(月)

3月

15日(月)

## 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



※準備の都合上、  
1週間前までに出席の  
ご連絡をお願いします。  
※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。