

当事業は令和5年度大和郡山市まちづくりアイデアサポート事業の支援を受けています。

運動・社会参加・食事でフレイル予防♪

健康いきいき教室



指体操やカルタで
動いて笑って体と心をほぐしましょう

毎月第3木曜日

※8月は開催しません

体操・ゲームは
参加自由

但し、会食は要予約

20食限定

【食事代要】

11:00 ~ 11:30

体・頭を使った体操やゲーム

11:30 ~ 12:30

会食

会食は地域のお店を利用した、月替わりの
栄養バランスのとれた食事です。

日程

多様な食品摂取がいきいき生活のもと♪



※写真はイメージです。

食事代 600～800円(月によって変わります。)

対象 概ね65歳以上の地域高齢者

会食はこちらのお店の味♪

| | | | |
|-------|-----|-----|-------------------|
| 2023年 | 5月 | 18日 | はなとみつ |
| | 6月 | 15日 | fill(大和郡山市内) |
| | 7月 | 20日 | グループ内の老健悠のお食事を体験♪ |
| | | | 8月休み |
| | 9月 | 21日 | smile(大和郡山市内) |
| | 10月 | 19日 | シブレット(奈良市内) |
| | 11月 | 16日 | 彩食キッチンBon(大和郡山市内) |
| | 12月 | 21日 | ヒロミメシ |
| 2024年 | 1月 | 18日 | ごはんやはれ(平群町内) |
| | 2月 | 15日 | 未定 |
| | 3月 | 21日 | 管理栄養士手作り♪ |

昨年度に引き続きのお店から、今年度初登場のお店もあります♪
上記お店は予定であり、変更する可能性があります。

会場

在宅医療センター 悠 地域交流室 大和郡山市田中町 74-1

介護や健康に関する相談随時お受けします

TEL

0743-55-0200

在宅医療センター 悠 月～土 9:00～17:30

主催

在宅医療センター 悠
栄養ケアステーションいーと奈良

お申込み
お問い合わせ