

2025年

シニア食堂



毎月
第1木曜日



開催日程

開始時間が30分遅くなりました!
8月、1月は開催しません。

自由参加

体・頭を使った体操やゲーム

11:30
~12:00

身体を動かし、カルタなどで頭を使って楽しく
頭と体の運動をしましょう。

要予約

昼会食 (食事代要)

12:00
~13:00

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お食事です。



お食事一例

食事代

700~850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

2025 5月 1日 自分の体を測ってみよう①

6月 5日 フレイルカルタ

7月 3日 野菜カルタ

8月 休み

9月 4日 ことばあそび

10月 2日 フレイルカルタ

11月 6日 自分の体を測ってみよう②

12月 4日 クリスマス音楽療法

2026 1月 休み

2月 5日 塩分カルタ

3月 5日 春よ来い♪天ぷらパーティー

上記の内容は、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 741



出張でシニア食堂行きます!

ご希望があれば、シニア食堂
出張を行います。
栄養のゲーム&会食を、
いつものグループで参加してみたい。
老人会などに来てやって欲しい。など…。

今年度は、出張シニア食堂も受付ます。対象：概ね65歳以上の方の集まり



介護や健康に関する相談随時お受けします

お申込み
お問い合わせ

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

栄養ケアステーション
いーと奈良の
情報はこちらから↓

