

交流食堂 やまびこ

食べることは、人の身体や心の健康づくりに大変重要なことです。

奈義町社会福祉協議会では、食を通じて、ふれあいや栄養補給を目的に「交流食堂 やまびこ」を下記のとおり開催しています。

温かい料理を食べて楽しく交流を図りましょう。講師による学びの会や囲碁ボールなどのレクリエーションも行います。

皆様のご参加をお待ちしています！

日時 毎週木曜日（年末年始と祝日を除く）

時間 10時～14時

場所 やまびこ荘（奈義町小坂の小坂分校跡）

参加費 500円 **定員** 1日10名程度

対象 65歳以上の高齢者
（介護保険認定者は除く）

※食事の準備の都合上、事前にお申込み下さい。

※参加される方には、詳しい日程をお送りします

お問い合わせ・お申し込みは下記までお願いします。

やまびこ荘 Tel: 0868-36-4155
（奈義町小坂 308-2）

※駐車場が少ないので「さと丸バス」をご利用ください。時間はお知らせします。

「交流食堂 やまびこ」の流れ

9時30分～ さと丸バスで各地迎え

10時過ぎ やまびこ荘到着

健康チェック

10時30分 健康・介護予防他の講話

11時30分 おいしい昼食

参加者や職員と楽しくおしゃべり

ニュースや朝ドラ再放送見ます

13時～13時50分

レクリエーション

囲碁ボール トランプ 間違い探し
カラオケ 麻雀 等

お昼寝OK
です！

14時～14時30分 各地送り

講話講師

奈義ファミリークリニック医師
こども・長寿課保健師
地域包括支援センター職員
理学療法士 国際交流員 他

都合で午前・午後の内容が
入れ替わることがあります。
ご了承ください。

