

健康づくり



65歳以上

お一人暮らしシニアのための

生活に役立つ学び



栄養満点手作り食卓



# ふれあい 給食会

仲間づくり



時 間：午前11時30分～午後2時

場 所：玉里保健福祉センター（小美玉市上玉里1122）

参加費：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

25日(金)

5月

30日(金)

6月

27日(金)

7月

25日(金)

8月

22日(金)

9月

19日(金)

10月

24日(金)

11月

28日(金)

12月

19日(金)

1月

23日(金)

2月

27日(金)

3月

27日(金)

## 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週間前までに欠席の  
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。

(福)小美玉市社会福祉協議会

小美玉市上玉里1122 (玉里保健福祉センター内)



0299-37-1551