

そうだ！

食のほっとサロン へ行こう

食事のまえにお口の体操



みんなで一緒に
楽しくお食事



歌、ミニ講座、
季節の行事やゲームなど



「食のほっとサロン」は、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも自立した生活が送れるよう支援することを目的として、NPOなどの地域団体が行う通所サービスです。要支援認定等の有無を問わず、多くの方が参加しています！

▼ 対象：65歳以上の方

お友だちを作りたい・楽しい時間を過ごしたい・ふだん1人で過ごすことが多い方

▼ 利用料：1回500円～700円（食費相当分、会場により異なります）

▼ 申込方法

- ① 介護保険の要支援の認定を受けた方または事業対象者の方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへご相談ください。
- ② ①以外の方は、実施団体へ直接お問合せください。

ほっ

と安心できる居場所を目指しています。

見学大歓迎です！



熱中症にご注意！！

熱中症特別警戒アラートが
発表された場合は、中止
または延期となります。

お弁当の持ち帰りはできません。

① 中村グループ

練馬第三小学校 家庭科室 貫井1-36-15

第1・第3・第4・第5土曜日（8月は休み）

10:30～12:30

1回 500円

【連絡先】中村グループ

3970-2557 (★)

ボランティアが季節の食材を使ってお弁当を作ります。自由にお話をしながら召し上がってください。気の合う仲間と出会い、楽しいひと時をどうぞ！



② ふろしき ほっと食堂

練馬区向山2-3-7

NPOアクト練馬ふろしき 1階オープンスペース

第1・第3火曜日

10:15～12:15

1回 700円

【連絡先】NPOアクト練馬ふろしき

5848-6788

体操やミニゲームなどで交流し、その後は庭を眺めながら、季節を感じる手作りの食事をみんなで一緒に食べましょう。



③ システム・ハーイ桜台

桜台地区区民館 会議室

練馬区桜台3丁目39番17号

毎週火曜日

10:00～13:00

1回 700円

【連絡先】特定非営利活動法人
システム・ハーイ

6914-9830 (★)

毎週火曜日(休館日等あり)、地域の皆様で集まって楽しいひと時を過ごしましょう！ 練馬ゆるらく体操でリフレッシュ！ 楽しくお食事も！



④ 鶴の里サロン

練馬区羽沢3丁目36-16

高齢者住宅鶴の里

毎週金曜日

10:00～12:00

1回 700円

【連絡先】特定非営利活動法人
東京まんまる

5904-9011

毎週金曜日に羽沢の鶴の里ホールで開催します。健康体操や趣味活動を楽しんでいただけます。



⑤らくぜん ランチパーティ

楽膳倶楽部旭町ハウス 旭町1-31-4

第1・第3土曜日

11:30~13:30

1回 700円

【連絡先】NPO楽膳倶楽部

6915-6300 (★)

手作りのおいしい食事を食べながら
楽しく情報交換しませんか。ケアマ
ネジャーさんや管理栄養士さん、フ
レイル予防サポーターさんなどいろ
いろな方からのお話も聞けます。



⑥光の木馬

はつらつセンター 光が丘

光が丘2-9-6 3F

第1・第3月曜日 (第5月曜日)

10:00~12:00

1回 700円

【連絡先】光の木馬

5241-5811

練馬ゆるらく体操、フリフリグッ
パー、脳トレ、お口の体操や、手芸、
フレイル予防講座など、心と身体を
動かすプログラムを用意しています。



⑦ 練馬「パルの家」

練馬「パルの家」田柄4-38-5

第1・第3水曜日

10:30~13:00

1回 600円

【連絡先】練馬「パルの家」

6233-7605 (★)

アットホームな雰囲気です。簡単な
脳トレ（歌・輪投げ・ゲーム・パズ
ル・工作・塗り絵等）や体操、軽食
におしゃべりを楽しんでいます。

輪投げで
大盛り上がり！



⑧食事処～たがら～ by田柄地域プロジェクト

チャーム光が丘 田柄3-12-1

第1・第3月曜日

11:30~13:30

1回 700円

【連絡先】チャーム光が丘 大西

5987-5088 (★)

栄養バランスの取れたお食事をご用
意してお待ちしております。会話を
しながら楽しい時間をお過ごしくだ
さい。



⑨ スマイル田柄

田柄地域集会所 田柄2-6-22

第1・第3・第5水曜日

10:00~12:00

1回 700円

【連絡先】社会福祉法人北町大家族

090-6000-2878

脳トレ、簡単な体操、ゲームなどのプログラム、談笑しながらの食事を楽しんでください。お気軽にご参加ください。



⑩ スマイル北町

北町地区区民館 北町2-26-1

第1・第3・第5月曜日

10:00~12:00

1回 700円

【連絡先】社会福祉法人北町大家族

090-6000-2878

脳トレ、簡単な体操、ゲームなどのプログラム、談笑しながらの食事を楽しんでください。お気軽にご参加ください。



⑪ スマイル氷川台

氷川台地区区民館 氷川台2-16-14

第1・第3・第5火曜日

10:00~12:00

1回 700円

【連絡先】社会福祉法人北町大家族

090-6000-2878

脳トレ、簡単な体操、ゲームなどのプログラム、談笑しながらの食事を楽しんでください。お気軽にご参加ください。



⑫ 気楽な家

気楽な家 石神井町8-42-4

第2・第4月曜日

11:00~13:30

1回 700円

【連絡先】気楽な家

5393-1023

地域の方々が気楽に立ち寄れる場所となっています。食のほっとサロンへの参加者もご近所の方が多く、食事も手作り家庭料理を主にしています。



⑬ハッピー和（のどか）

はなももハッピー石神井台
練馬区石神井台3-4-33

第1・第3火曜日

11:30~13:30

1回 700円

【連絡先】NPOハッピーひろば

6796-8080 (★)

石神井松の風文化公園の前、石神井郵便局となりに障害者の就労施設「はなももハッピー石神井台」とともに食のほっとサロン「ハッピー和」があります。とても静かで環境のよいところで、ゆったりとお食事を楽しむことができます。



⑭はっぴい

はっぴいお茶家ころころ 東大泉1-15-10

第2・第3・第4金曜日

12:00~14:00

1回 700円

【連絡先】NPOハッピーひろば

6796-8080 (★)

ハッピーひろばの2番目の食のほっとサロンです。大泉学園駅から徒歩約10分で、隣は東大泉児童公園です。お茶家カフェもありますので、食事後にはゆっくり談笑することもできます。



⑮「居場所づくり」お昼サロン

練馬区立勤労福祉会館
東大泉5-40-36

第1・第3月曜日

10:45~12:45

1回 600円

【連絡先】認知症予防推進員の会
居場所づくりグループ

3995-5258

みんなでチョコッと頭を使い、チョコッと身体を動かし、たくさん口を動かし、たくさん笑う そんな居場所です



⑯まちの駅 大泉学園

まちの駅大泉学園 大泉学園町5-6-17

毎週金曜日

11:00~13:00

1回 650円

【連絡先】NPOまちの駅大泉学園

3978-0207 (★)

二階の和室でお弁当と共にスタッフ手作りの味噌汁をお召し上がり頂けます。また季節ごとにイベントを行っています。



⑪ やすらぎほっとサロン

西大泉敬老館 西大泉3-21-16

第2・第4 火曜日

10:00~12:00

1回 700円

【連絡先】 やすらぎ舎
デイサービスセンター
5387-5577

皆さんで楽しくストレッチ体操や頭の体操・レクリエーションなどを行います。バランスの取れた食事をご用意してお待ちしております。



⑫ サンライズ すまいる

特別養護老人ホーム サンライズ大泉
西大泉4-20-17

第2・第4 木曜日

11:00~13:00

1回 700円

【連絡先】 特別養護老人ホーム
サンライズ大泉

5935-7401 (★)

特別養護老人ホームの管理栄養士の立てた栄養バランスの取れた献立です。ココロもカラダも栄養満点なサロンです。



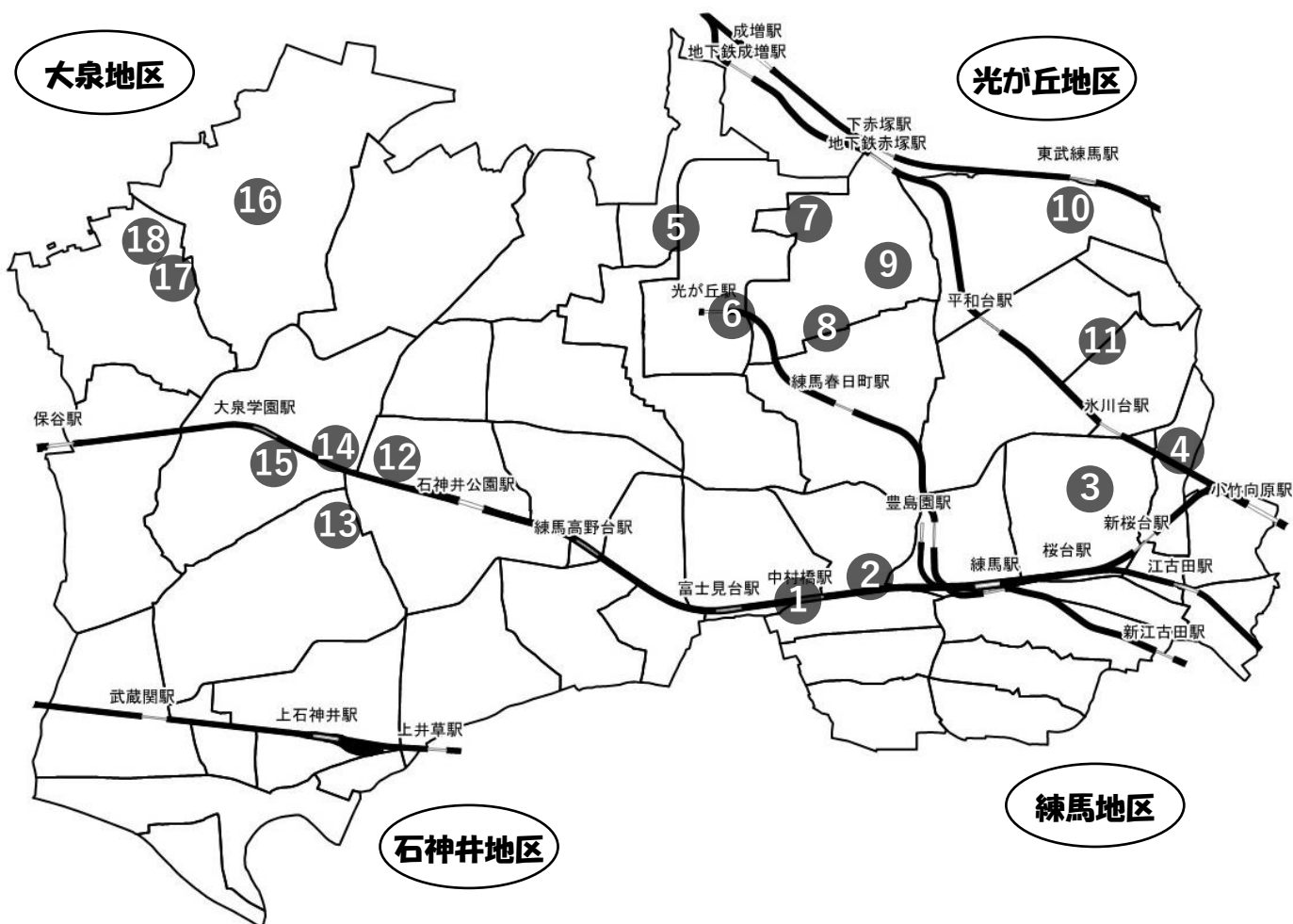
65歳未満の方はボランティアとしてぜひご参加ください！



運営スタッフも募集中です！
ご希望の方は、実施団体連絡先に「★」の記載がある団体へ直接お問い合わせください♪



食のほっとサロン実施会場



サロンの立ち上げ
に興味のある方は、
介護予防係までお問い
合わせください。

練馬区公式ホームページ
「食のほっとサロン事業」



(お問合せ)
練馬区 高齢社会対策課
介護予防係 ☎5984-2094