

かるがも館で



元気チェックと食事会

12月16日(月)

元気チェック

11:00~12:00 ロビーにて

おおむ 概ね60歳以上 * 無料、自由参加

簡単なチェックでからだ年齢・筋肉量を測定

調べたあとは、地域包括支援センターの

職員から元気になるアドバイスが！

お茶とお菓子のサービスがあります

食事会

12:00~ 調理室にて **要申し込み**

おおむ 概ね60歳以上 * 参加費 **300円**(当日払い)

キッチンぴっころのお弁当 トマトソースハンバーグ
クリームコロッケ ほか

かるがも館お手製のトン汁とゆずゼリー

お食事しながら一緒にお話しませんか~♪

※ **申し込み: 12月1日(日)10時より受付開始**

先着16名 * 本人が直接お申し込みください。(電話可)

(問い合わせ、食事会の申し込み) 大栗川・かるがも館 ☎042-372-7575

和田・東寺方コミュニティセンター運営協議会