

食欲の秋★

南山田 de ランチ

みんなで一緒に楽しくランチをしませんか？

お料理は皆さんが食べたい物を一緒に考えて作りましょう！

お一人でも、ご近所さんと一緒でも、料理経験がない方も、大歓迎！

作って  食べて  楽しい時間を過ごしましょう♪

日 程：平成 29 年

9月14日（木） **口腔・栄養講話あり**

9月28日（木）

10月12日（木） **口コモ予防体操あり**

10月26日（木）

***全日 9:30~13:30**



場 所：南山田町内会館（都筑区南山田町4654-1）

内 容：皆で好きな料理を作って食べ、後片付けまでを行います。
次回作る物は皆で話し合っ決めて決めます。初回と3回目には
各回 30~40 分程度講話と体操を予定しております。

持 ち 物：エプロン、三角巾、
手拭タオル、お皿を拭く用のタオル

定 員：区内在住のおおむね 65 歳以上の方 先着 15 名様

参 加 費：1 人 1 回 500 円（材料代込み）

お申込み：東山田地域ケアプラザまで
電話または窓口でお申込み下さい。

受付は 8 月 7 日～開始 先着順受付です



初回は、秋野菜たっぷりカレーと
サラダを作ります

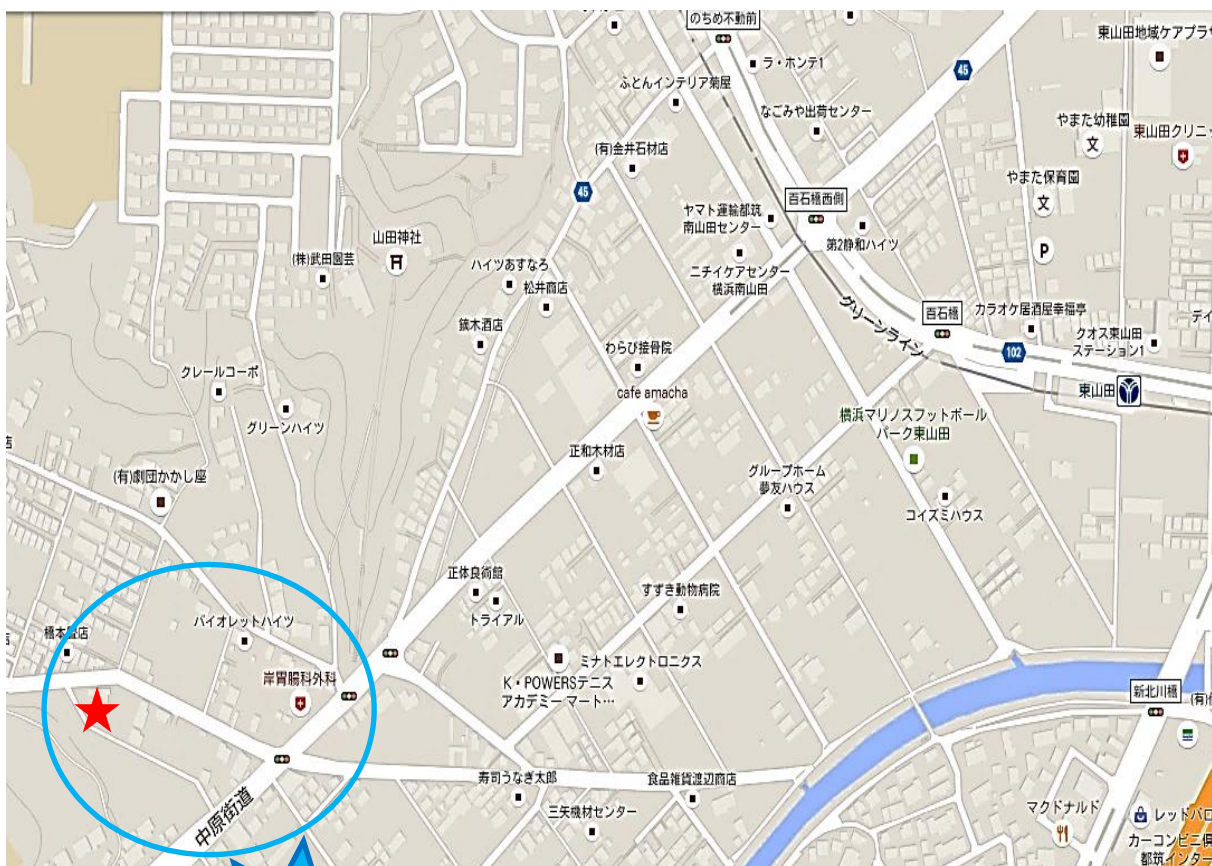
～ここに笑顔がある～
東山田地域ケアプラザ
地域包括支援センター

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町270番地

電話：045-592-5975

当プラザは個人情報保護法を遵守しています

南山田町内会館案内地図（横浜市都筑区南山田町4654-1）



*駐車場のご用意はございません。
車でのご来場はご遠慮下さい。