

Sotto 笑顔 メニューのご案内①

メニュー一覧

★ 定期メニュー

- ・つくって食べる昼ごはん
- ・みまもりタごはん
- ・暮らしのカフェ

★ ご相談・サービス

- ① 食事・栄養相談
- ② 訪問型食事サポート
- ③ 親子クッキング
- ④ 料理教室
- ⑤ 出張講座
- ⑥ レンタル室
- ⑦ 栄養士・管理栄養士実践サポート

つくって食べる昼ごはん

こんな方へ・・・	・最近食欲が落ちてきた ・誰かと話す時間がほしい ・おひとりで過ごすことが多い
内容	①受付 ②食生活アンケート・栄養相談 ③楽しくからだを動かす介護予防レクリエーション ④みんなで調理 ⑤できたてを一緒にいただきます
時間	10:00～12:00
費用	2000円
定員	10名
期待できること	* 栄養バランスのよい食事を楽しく学べます * 仲間との交流で心も元気になります * ご自宅でも続けられる工夫が身につきます

みまもりタごはん

こんな方へ・・・	・最近食欲が落ちてきた ・誰かと話す時間がほしい ・おひとりで過ごすことが多い
内容	①受付 ②食生活アンケート・栄養相談 ③楽しくからだを動かす介護予防レクリエーション ④みんなで調理 ⑤できたてを一緒にいただきます
時間	16:30～18:30
費用	2000円
定員	10名
期待できること	* 栄養バランスのよい食事を楽しく学べます * 仲間との交流で心も元気になります * ご自宅でも続けられる工夫が身につきます

暮らしのカフェ

こんな方へ・・・	・誰かと話す時間がほしい ・おひとりで過ごすことが多い ・気軽に外出するきっかけがほしい ・ゆったりした時間を過ごしたい
内容	①受付 ②食生活アンケート・栄養相談 ③楽しくからだを動かす介護予防レクリエーション ④お茶を飲みながら、おしゃべりや交流を楽しみます
時間	14:00～15:30
費用	1000円
定員	10名
期待できること	*仲間との交流で心も元気になります *外出する楽しみや生活のリズムにつながります *管理栄養士に食事や健康のことを気軽に相談できます