

SOMPO スマイルエイジングプログラム

ランチ付き
事前予約制

栄養×運動＝健康

SSAP健康体操

「適度に運動がしたい!」「暇を持て余してる…」「お話相手がほしい」
「施設ってどんな雰囲気か知りたい」といった方、必見です!!!

子ども食堂はいろんなところで開催されていますが、
シルバー世代向けの食堂（集いの場）ってあまり聞かないよね…ということで、
そんぽの家S 姪浜にて、ランチ付き健康体操を始めました!

地域の方やホームの入居者様との交流の場＋食事＋健康体操を提供します。
皆様のご参加、心よりお待ちしております♪

場 所：そんぽの家S 姪浜 （下山門小学校川向い、セブンイレブン石丸3丁目店の隣です）

対象の方：65歳以上の方

開催曜日：毎週火曜日

時 間：食事からご参加の方…13時～
体操からご参加の方…14時～

申込方法：お電話またはFAXにて。

【TEL】 092-894-6001 【FAX】 092-894-5782

（お食事希望の方は開催日の3日前までにご連絡ください）



ホームのHPは
こちらです↓



昼食

ホームで提供しているお食事!
栄養バランスばっちりです♪

¥880 (税込)



SSAP健康体操

SOMPOケア独自の体操!
座ったままでもできます!

¥500 (税込)

最初の4回 無料!!!!



SSAP健康体操ってなに？どんなことするの？

「SSAP」とはSOMPOスマイル・エイジングプログラムの略称です。「運動機能」＋「認知機能」の低下予防・改善効果が期待できる、SOMPOケア独自の運動プログラムです。週によりダンベルやボールなどを使って運動しています



ご飯と体操両方参加してもいいの？

お食事とSSAP健康体操どちらにもご参加大歓迎です！
その場合、お食事代880円＋体操代500円＝1380円となりますが、初回4回までは体操代500円は無料となります♪
また、どちらかみの参加でも大丈夫です！
お食事の希望の方は、開催の3日前までにご連絡ください。



＼このような方におすすめです／

- 運動不足が気になる方！
- 認知症予防がしたい方！
- 何かやらなきゃと思っておられる方！
- お友だちがほしいと思っておられる方！



お気軽にお電話ください！

そんぽの家S 姪浜 092-894-6001

申込書

提出先：そんぽの家S 姪浜

【FAX】092-894-5782

お名前

電話番号

参加希望日

月 日

食事のみ・体操のみ・どちらも