

(活動類型：通所・配食)

団体名：NPO法人icocca ひのみなみ（港南区）

通所：いこっかぶらす

地域のコミュニティカフェicoccaで、体操や交流を通じて元気づくりを行う通い型の活動です。ストレッチや歌、脳トレ、おしゃべりなどを組み合わせ、楽しみながら心身の健康と交流を促進します。参加費は1回300～円で、希望により+700円で昼食を利用できます。

配食：いこっかごはん

ご自宅まで夕食を定期的にお届けします。1食700円です。



いこっかごはん
ご自宅まで夕食を定期的にお届けします



¥700 (税込)
各曜日限定10食

栄養バランスを考え丁寧に作る、いこっかの夜ごはん
対象は介護認定要支援1・2の方とご家族
住み慣れたこの街で、安心して暮らせるように、お元気を兼ねて地域のスタッフが手渡しお届けします。

今日のごはんは前日から食べる方にも楽しめるように、おの食材を取り入れた手作りの日替わり夜ごはん。おかずは、魚介とお肉が入って全部で5種類。大切な人といっしょでも健康でいてほしいから、塩分控えめの漬物もつけています。配食日時：火・水・金 16時～17時（時間指定はできません）
お試し利用もできます。お気軽にお問合せください。

045-367-9895 info@icocca.org

コミュニティカフェicocca
NPO法人icocca ひのみなみ
港南区日野南5-33-15

プログラム例

第1 火曜日

- 9:30～10:00 受付とおしゃべり
- 10:00～10:20 体操
- 10:20～11:30 回想法
- 11:30～12:30 会食

第2～5 水曜日

- 9:30～10:00 受付とおしゃべり
- 10:00～11:30 体操
- 11:30～12:30 会食

【通所】ストレッチで健康維持、歌を歌って認知症予防。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。
【配食】季節の食材を取り入れて丁寧に作るお弁当を安否確認を兼ねて対面でお届けします。