

×ムフク食堂

「×ムフク食堂」は、町民のゆるやかな「つながり」を作ることを目的に開催します。

2026年9月4日（金）

10時30分～12時30分（出入は自由です）

お食事の時間は11時30分～12時30分です

メニュー

具たくさん豚汁、おにぎり、漬物
伊達巻、枝豆、果物



11:00～ゆる元指導者の方による、『ゆる元体操』を実施します！

- 主 催：芽室町社会福祉協議会
- 協 力：JAめむろ、社会福祉法人慧誠会、社会医療法人社団三草会
- 会 場：ふれあいサロン「なごみ」（西4条4丁目1-7）
- 対 象：町内在住の60歳以上の方と同伴の家族
- 定 員：40人（事前申込制）
- 申込×切：8月24日（月）
- 申込先：☎0155-62-1616
- 送迎を希望される方は、お申し出ください。

参加費
300円

送迎
あります



★アレルギーのある方への対応はできませんので、あらかじめご了承ください。

この事業は、北海道社会福祉総合基金、赤い羽根共同募金配分金、会費、寄付金、JAめむろ様から食材の提供をいただいで実施します。



当日タイムスケジュール

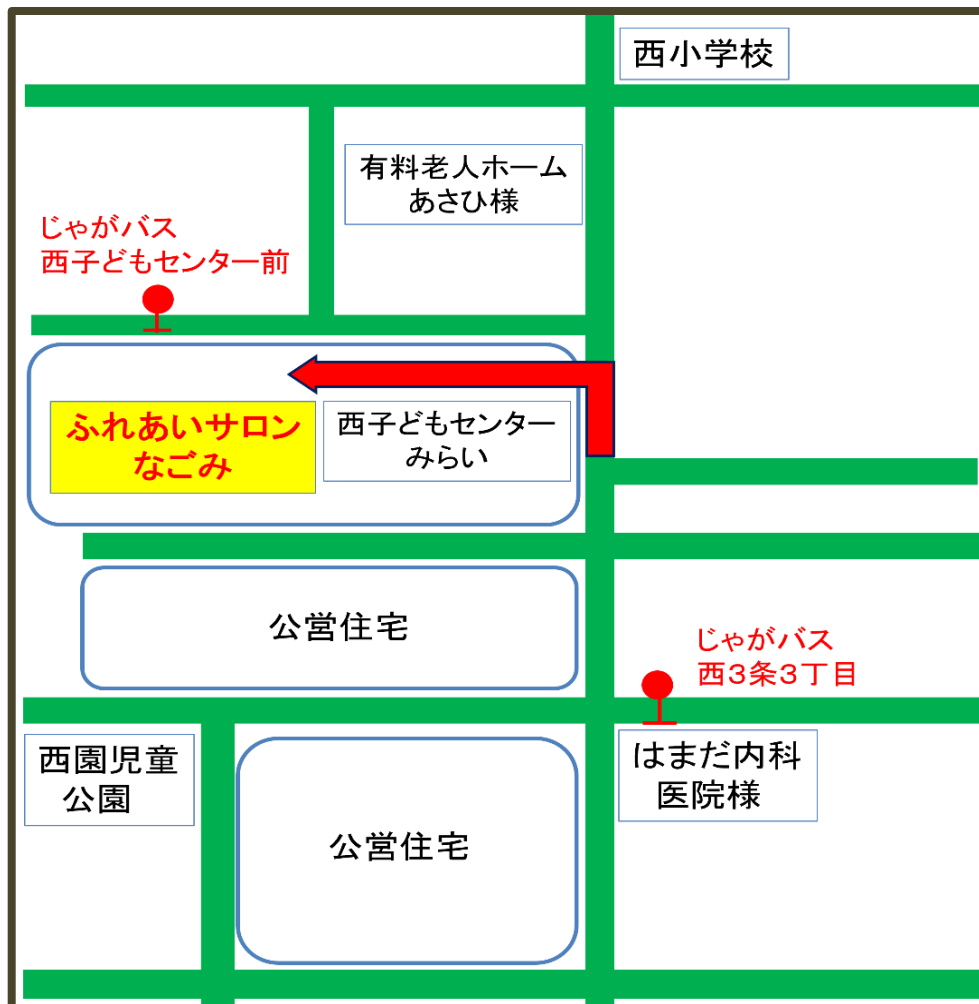
- 10:30 開場
- 11:00 ゆる元指導者による『ゆる元体操』
- 11:30 食事開始
- 12:30 終了

『ゆる元体操』とは・・・

地域を「まるごと」元気にするためのプログラム
「まる元」のゆるやか版！高齢者を指導者に、椅子に座ったまま行う体操です。どなたでも安全に取り組むことができるので、ぜひご参加ください！



会場案内図



次の開催は、
11月20日を
予定しています♪



メムちゃん・フクくん
芽室町社会福祉協議会の
マスコットキャラクターです