

令和6年4月ほがらかカフェ

ちょっと寄ってみませんか？

『ほがらかカフェ』は、どなたでも気軽に立ち寄って健康チェックをはじめ、暮らしや家族の相談もでき、ちょっと心のひと休みのできる場所。

日々の健康作りや介護環境作りの中で、介護の悩み・身体の悩み・認知症について色々な相談・素朴な疑問に応じます。

ホッと一息ついて、ゆっくり皆様と共に語り合しましょう。

脳が老けない！ 身体が衰えない！

いつまでも若々しい笑顔 (*_**) で

日々を快適に過ごすために (^_^♪

メニュー

- ・健康チェック
- ・脳トレ … 頭の若返りを一緒にやってみましょう。
- ・ケアピクス … 歌やリズムに合わせて身体を動かしましょう。
- ・笑って認知症予防 … 脳に刺激を与え免疫力アップ👏
- ・交流会 … 楽しくワイワイ 話しに花を咲かせましょう。

日時： 令和6年 4月 4日 木曜日

第1回

日時： 令和6年 4月 18日 木曜日

第2回

時間： 13:30～15:30

場所： もやい広場（元アーケード内）

参加費： 300円 連絡先 ほがらかデイサービスアルファ俊聖

☎ (0946) 22-5518 担当者：原