

# ふれあいカフェ 12月の予定



## ふれあいカフェとは？

身近でふらっと立ち寄れる喫茶店やカフェのように、お茶・コーヒーを飲みながら楽しくお話をしたり、気軽に介護についての相談や、介護予防を目的とした体操・体力測定を行います。簡単な認知症のチェックテスト等もご希望があれば行っています。また、趣味活動などを通じ、地域の方々の交流の場所としても活用して頂ければと思います。お気軽にご参加下さい。

## 場所

ふれあいセンター 2階 第2会議室

## 時間

10時～12時  
原則出入り自由です

## 参加費

100円  
飲み物・お菓子付き

## 対象者

町内在住で65歳以上の方  
要支援認定者(基本チェックリスト該当者含)

| 日付        | 内容                 | 詳細  |
|-----------|--------------------|---|
| 12月4日(水)  | シニアヨガ教室<br>いきいきカフェ | 椅子に座っても出来るやさしいヨガです<br>年齢男女問わず出来ます 初めての方も大歓迎です<br>◇持ち物:飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル◇ |
| 12月11日(水) | パソコン教室<br>いきいきカフェ  | パソコン・スマホ・タブレットの基本的な使い方から<br>年賀状作成等の活用術まで<br>持っている方、持参ください。なくてもOK!         |
| 12月18日(水) | マーじゃん<br>いきいきカフェ   | 頭と指の体操で脳トレ効果があります。<br>ルールが分からない方も、やさしく教えます。<br>楽しくマーじゃんしませんか？             |
| 12月25日(水) | シニアヨガ教室<br>いきいきカフェ | 椅子に座っても出来るやさしいヨガです<br>年齢男女問わず出来ます 初めての方も大歓迎です<br>◇持ち物:飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル◇ |

お問い合わせ先:東員町社会福祉協議会  
電話番号:0594-76-0088 担当:水谷・鈴木