

# ふれあいカフェ 令和2年2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

2月5日(水)

シニアヨガ教室  
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  
年齢男女問わず出来ます 初めての方も大歓迎です  
◇持ち物:飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル◇

2月12日(水)

マーじゃん  
いきいきカフェ

頭と指の体操で脳トレ効果があります。  
ルールが分からない方も、やさしく教えます。  
楽しくマーじゃんしませんか？

2月19日(水)

シニアヨガ教室  
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  
年齢男女問わず出来ます 初めての方も大歓迎です  
◇持ち物:飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル◇

2月26日(水)

パソコン教室  
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  
年賀状作成等の活用術まで  
持っている方、持参ください。なくてもOK!

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



※次のメールアドレスに「ふれあいカフェ予定メール希望」とメールを送って頂くと、次月開催予定をメールにてお知らせさせていただきます。

day-fureai@toinshakyo.or.jp

携帯でQRコードを読み取るとメールを送ることができます。