

北秋田市北部地域包括支援センター 4月の行事案内

心と体の健康教室「はびっと」13:30~15:00 ※無料

新年度、新しい出会いの季節がやってきました！

2021年度は6つの公民館で皆さんの健康増進をサポートします。

持ち物：飲み物、タオル、セラバンド ※動きやすい服装

4/8 沢口公民館

4/9 七座公民館

4/12 栄公民館

4/13 七日市公民館

4/14 綴子下町会館

4/19 坊沢公民館

地域の集まりなどで健康情報や軽運動などを紹介します

お気軽にお問い合わせください

介護者ほっとカフェ

4/10 (土) 10時~11時
コムコム 2階創作スタジオ

介護を頑張ってきた方、
今まさに介護を担っている方へ。
皆さんが抱えている悩みや
「こうだったらいいのにな」という
思いを打ち明けてみませんか？
少人数制で、秘密は守ります。

認知症カフェ

4/20 (水) 10時~11時
コムコム 2階創作スタジオ

認知症について語り合い、
地域の人と出会う「認知症を理解し
支援の輪を広げていく」場です。
認知症がある方も、認知症のことを
まだよく知らない方も、
年齢や職業を問わず、
どなたでもお気軽にご参加下さい。

★感染症予防のため事前申し込み制です★

開催日の2日前までに電話連絡をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、

開催を自粛する場合があります。

北秋田市北部地域包括支援センター 電話：67-8020