



# 北部地域包括支援センター 行事案内

感染症対策のためご協力をお願いします

- ①マスク着用
- ②手指消毒、会場と物品の消毒
- ③実施中は常時換気
- ④参加者の体調確認
- ⑤参加者同士の距離確保



## 心と体の健康教室「はびっと」

- 7/8 (木) 沢口公民館
  - 7/9 (金) 七座公民館
  - 7/12 (月) 栄公民館
  - 7/13 (火) 七日市公民館
  - 7/14 (水) 綴子下町会館
  - 7/19 (月) 坊沢公民館
- (時間) 13:30~15:00

(持ち物) 内履き・タオル・セラバンド・飲み物

ストレッチやリズム体操、筋トレなど参加者のペースに合わせて紹介します！！  
健康に関する旬な情報をお届けします♪



## 介護者ほっとカフェ「くーらーくーる」

- (日時) 7/10 (土) 10:00~11:30
- (場所) コムコム2階 創作スタジオ

長年介護をしてきた方、今まさに介護をしている方など、同じような経験をした人が集まり、ほっとひと息つけるような場所です♪



## 認知症カフェ「まちかどカフェ」

- (日時) 7/21 (水) 10:00~11:30
- (場所) コムコム2階 創作スタジオ

認知症について、認知症への対応の仕方について、認知症予防のための方法など、認知症への正しい理解・認知症への備えについて一緒に考えていきます。



みなさんの参加をお待ちしております

(お問い合わせ) 0186-67-8020