



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」

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 8/10 (火) 七日市公民館 | 8/11 (水) 綴子下町会館 |
| 8/12 (木) 沢口公民館 | 8/13 (金) 七座公民館 |
| 8/16 (月) 坊沢公民館 | 8/23 (月) 栄公民館 |



(時 間) 13:30~15:00

(持ち物) 内履き・タオル・セラバンド・飲み物



簡単な体操やストレッチ、貯筋のための筋トレ、脳トレなどを実施します。

コロナ禍でも元気や健康を広げるための旬な情報もお届けします！



介護者ほっとカフェ「くーらーくーる」

- (日 時) 8/14 (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) 8/18 (水) 10:00~11:30
- (場 所) コムコム2階 創作スタジオ



認知症の方が住み慣れた地域で、安心して生活していくために、私たちができることを一緒に考えましょう！



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