



# 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

## 認知症カフェ「まちかどカフェ」

(日 時) 10/6 (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!

コロナ対策、参加者の体調チェックをした上で安全に実施します!



## 介護者ほっとカフェ「くーらーくーる」

(日 時) 10/9 (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が集まり、ほっとひと息つけるような場所です♪

## 心と体の健康教室「はびっと」

10/4 (月) 栄公民館                      10/8 (金) 七座公民館

10/12 (火) 七日市公民館      10/13 (水) 綴子下町自治会館

10/14 (木) 沢口公民館              10/18 (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

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。コロナ禍でも健康で元気に過ごすための旬な情報もお届けします!

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

