



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」

- | | |
|----------------|-----------------|
| 5/9 (月) 綴子公民館 | 5/10 (火) 七日市公民館 |
| 5/12 (木) 沢口公民館 | 5/13 (金) 七座公民館 |
| 5/16 (月) 坊沢公民館 | 5/19 (木) 栄公民館 |

(時 間) 13:30~15:00 ※七座公民館に限り 10:00~11:30

(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) 5/17 (火) 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) 5/18 (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、認知症の方への対応の仕方についてなど、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