

カフェ  
元気caféすけがわ

# 10月のイベント

ティータイムを楽しみながら参加してみませんか

	日にち	時間	内容
①	10月13日 (水)	13:30 ～14:30	第7回 健康体操 ～イスに座って行う健やかストレッチ～ 適度の運動で筋力・体力を保ちましょう
②	10月21日 (木)	13:30 ～14:30	看護師による健康相談 ～気になることをお気軽に～
③	10月22日 (金)	10:30 ～14:00	「心にハミングを！」 爽やかな音楽で、秋の一日をお楽しみください
④	10月27日 (水)	10:30 ～14:00	ゆうゆう 「友遊コーナー」が始まります！ 時間内であれば、いつでもどなたでも参加できます。簡単脳トレゲームや折り紙、おしゃべりなど、楽しいひと時をお過ごしください。
⑤	10月29日 (金)	10:00 ～16:00	ハッピー♡ハロウィンでお楽しみ カフェで雰囲気をお楽しみください 



## 管理栄養士によるお話

じょうずに食べて元気に長生き① ～栄養のきほんの「基」～

11月30日(金) 13:30～14:30 要申込み 先着10名



10:00～16:00 (休：土日祝・年末年始)

Tel 050-5528-5138 日立市助川町1丁目4番10号

受託事業者 一般社団法人 ライフ・ケア・ひたち

TEL 0294-27-6633 <http://www.lifecarehitachi.or.jp/>

イベント情報は、上記ホームページでもご覧になれます

