

# カフェ 元気caféすげがわ

## 1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	1月12日 (水)	午後1時30分 ～2時30分	健康体操 適度の運動で筋力・体力を保ちましょう
②	1月20日 (木)	午後1時30分 ～2時30分	看護師による健康相談 ～お気軽にお話を～
③	1月21日 (金)	午前10時30分 ～午後2時	心にハミングを！新春の調べ 大正琴の音色をお楽しみください
⑤	1月26日 (水)	午前10時30分 ～午後2時	ゆうゆう 「友遊コーナー」今月は、かるた大会！等々 時間内であれば、誰でも自由に参加できます。

### 2月のお知らせ

#### 「心にハミングを！」

2月25日（金）10：30～14：00

ハーモニカの生演奏をお楽しみください。

演奏は随時行っています。お好きな時間にお越しください。

### 2月の友遊コーナーは…

第4週は祝日のため、日程が繰り上がります

**2月16日(水)**

**10:30～14:00**

参加しながら友だちを  
つくりませんか



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

