



カフェ
元気caféすけがわ

11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	11月8日 (水)	午後1時30分 ～2時30分	健康体操 ～適度な運動で筋力アップ!～
②	11月10日 24日 (金)	午後1時30分 ～3時	タブレット入門講座 ipadの操作体験 ※先着5名 要申込み ※タブレットは貸し出します
③	11月16日 (木)	午後1時30分 ～2時30分	看護師による健康相談
④	11月17日 (金)	午後1時30分 ～2時30分	健康講座 「介護されない身体づくり」 ※先着12名 要申込み 
⑤	11月22日 (水)	午前10時30分 ～午後2時	「友遊コーナー」で友だちづくり! ～脳トレやおしゃべりを楽しもう～
⑥	11月28日 (火)	午後1時30分 ～2時30分	管理栄養士によるお話と試食 「上手に食べて元気に長生き!②」 ※先着12名 要申込み 



お知らせ

クリスマス☆オーナメントを作ろう

12/6 (水)
10:30～14:30
時間指定
材料費300円 要申込

心にハミングを!
フルーツとオカリナ

12/22 (金)
10:30～14:00
時間内随時演奏

友遊コーナーは
日程が変更になります
12/20 (水)
10:30～14:00

コンビニ ● 日立メディカルセンター
看護専門学校

ココ

◎ 日立市役所

←常陸多賀

十王→

国道6号線

↓あんず並木通り

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