



ふきのとうカフェ

～認知症カフェ～



にんち症を予防しましょう！

楽しく運動、ずっと生き生き健康ライフ
少しの運動でカラダは元気になります！

清田有楽町会館で
実施します
お気軽に来てください

- 【開催日】 : 6月24日(日)
～にんち症を予防し楽しく身体を動かす～
- 【場所】 : 清田有楽町会館
札幌市清田区清田2条2丁目
- 【参加費】 : 100円



第一部

☆のんびりコース 13時30分～14時15分
自分の体調に合わせてゆっくり動きましょう
痛いところがある方は無理しないで下さい

☆ティータイム 14時15分～14時30分

第二部

☆しっかり動こうコース 14時30分～15時30分
運動に自信のない方はご遠慮下さい

☺動きやすい服装と飲物をご持参でお越しください。

ふきのとう (011)883-0937

担当:関口または細田まで

札幌市清田区清田3条1丁目1番18号



↑
開催場所

※認知症についてのご相談もお気軽にご相談ください！