

ほっと和み ☺ 認カフェ

ほっと和み認カフェで、日ごろ
心配なことを相談してみませんか。
認知症についてだけでなく、
色々な相談も対応しています。



対 象：認知症に関心のある方、地域の方誰でも可

日 時：第4週木曜日 ※一部変更有 13:30~15:00

詳しくは裏面にあり

参加人数：30 名程度

参加費：200 円

※事前申し込み必要。開催 1 週間前までに下記の
電話番号に連絡をお願いします。

須賀川西部地域包括支援センター

連絡先 0248-75-3222

裏面あり

日程

	日	曜日	場所	内容
1	4月21日	火	稲田コミュニティセンター	
2	5月28日	木	西袋コミュニティセンター	「地域包括支援センターとは」
3	6月25日	木	仁井田コミュニティセンター	「座ったままでもできる 簡単エクササイズ」
4	7月24日	金	向陽町東集会場※町内のみ	「座ったままでもできる簡単エクササイズ」
5	8月27日	木	場所調整中	
6	9月24日	木	稲田コミュニティセンター	「いつまでも快適に動ける体へ。 骨盤底筋を整える健康講座」
7	10月22日	木	西袋コミュニティセンター	「認知症の方への対応」「座ったままでもできる簡単エクササイズ」
8	11月26日	木	仁井田コミュニティセンター	「いつまでも快適に動ける体へ。 骨盤底筋を整える健康講座」
9	12月16日	水	場所調整中	「座ったままでもできる簡単エクササイズ」
10	1月28日	木	向陽町東集会場※町内のみ	
11	2月25日	木	稲田コミュニティセンター	「座ったままでもできる簡単エクササイズ」
12	3月25日	木	西袋コミュニティセンター	

たくさんの皆様のお越しをお待ちしております