

2024年 4月 みんなのカフェ営業日

営業時間 13:00~16:00 電話 04-7153-5500

都合により臨時休業する場合があります。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 休業日	2 営業日	3 休業日 ちいき 学習会	4 営業日	5 営業日 ストレッチ &ヨガ 	6 営業日 折り紙の日 
7 休業日	8 休業日	9 休業日	10 営業日	11 営業日 ポヌール 	12 営業日 ストレッチ &ヨガ 	13 休業日 こども食 堂 
14 休業日	15 休業日	16 営業日	17 営業日	18 営業日	19 営業日 ストレッチ &ヨガ 	20 営業日
21 休業日	22 休業日	23 休業日 みんなのほ けん室 	24 営業日	25 営業日 ポヌール 	26 休業日 ストレッチ &ヨガ 	27 営業日
28 休業日	29 休業日	30 営業日				

★子ども食堂から風流・・・みんなで食べよう！第2土曜 12:00~13:00（高校生まで無料）

★折り紙の会……………楽しく、気楽に！脳トレしませんか！13:30~15:30(自由参加・無料)

★みんなのほけん室……………日常のちょっとした心配事や健康について気軽にお話しできる場です。

NEW!

医療や介護の専門職とボランティアスタッフがお待ちしています。

第4火曜 13:30~15:00(珈琲とお菓子付き¥200 予約不要)

★ポヌール……………ケーキ販売。原材料に拘った甘さ控えめのやさしい手づくりスイーツです。

第2・4木曜 13:30~無くなり次第終了

★ストレッチ&ヨガ……………普段は使わない筋肉を隅々まで動かし、呼吸を意識しながら気持ちよく心と

NEW!

体を整えましょう♪毎週金曜 11:00~11:45(1レッスン¥600 予約不要)

予約不要！

ご参加お待ちしております

ふる
から風流

みんなのほけん室

ふまねっと運動と コーヒータイム

かんたんな運動で認知症と転倒予防！
楽しい会話で心も元気に♪

参加料

200円

4月23日(火)
OPEN!

13:30

15:00

開催場所

ふる
から風流

ふまねっと運動とは…

あみ(=ネット)を踏まないように歩く運動です。みんなで、歌や音楽にあわせて歩くことで「集中」「注意」「記憶」などの認知機能の改善と歩行能力の改善に効果があると実証されています。

みんなのほけん室って？

から風流の「みんなのカフェ」は、月に1度「みんなのほけん室」として、ボランティアスタッフと専門職があなたをお待ちしています！みんなで楽しい時間を過ごしたあとは、からだやこころ、介護のこと…あなたの日常の気がかりを、おいしいコーヒーを飲みながら、気軽に話してみませんか？



から風流
ホームページ
QRコード

ふる
から風流
みんなの
ほけん室

問い合わせ

社会福祉法人
生活クラブ
安心システム 流山
みんなのほけん室
04-7153-6333

