



ほっとカフェ

2023.11.1

10月に南風公園の社協主催「そニック」大会がありました。
 12チーム中「ほっとカフェ」Aチームが優勝しました。
 フレイルになるためには「脳」と「筋」が大事！
 いろいろな色の食べ物をバランスよく食べて ①歩いて
 ②人との会話を楽しんで 健康に過ごしましょう ♡

記

日時：11月14日(火) 10:00～11:45

場所：第2集会所 (美咲が丘4丁目ゆめ咲公園前)

・簡単な体操

・【お守玉飾り】づくり

持ち物：裁縫道具・めがね

・水分補給の飲み物をご持参ください。

来月の予定・12月12日(火)

<ボランティアスタッフ>

小林美枝子・藤森実代子

竹内佳代子・若林 史

(代表) 金子千賀子 321-0619

<民生委員>

・大久保利夫 323-0189

<福祉委員>

・松尾達也 322-1032

ほっとカフェ

