



第4回 オレンジ・カフェ 開催



オレンジ・カフェとは

認知症の方や家族、地域の方々等どなたでも自由に参加できる場所です。
カフェという自由な雰囲気の中で悩みを共有したい情報交換、おしゃべりを
しませんか？専門職も参加していますのでどうぞお気軽にご参加下さい😊

第4回

参加無料

【日時】 2月17日(月) 10時00分 ~ 11時30分

【場所】 蔵持市民センター(1階学習室)

【内容】 スクエアステップ

【持ち物】 室内シューズ



一緒に楽しい時間を
過ごしましょう😊🎵

身体を動かした後は、ほっと一息お茶タイム🍵
「蔵清水カフェ」をご用意しています。

スクエアステップとは

スクエア（升目）に仕切ったマットの上でステップ（足踏み）を行う運動です。
高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとし
子どもからアスリートにも適用できる将来性のある新しいエクササイズです。



主催：蔵持地区まちじゅう元気プロジェクト

共催：蔵持地区まちの保健室

