

にじ★カフェ

地域の「交流の場」として、自由に過ごしていただける空間を開放しています。

さまざまなイベントも実施しています。
気軽にのぞきにきて下さいね♪

**申込不要！
参加費無料！
出入自由！**

場所 ゆうゆうセンター
1階レストランスペース

日時 毎週月曜日（祝日除く）
10：00～16：00

- * 認知症や介護予防の本コーナー
- * 地域包括職員による相談コーナー
- * 「認知症世界の歩き方」
オンデマンド配信コーナー
- * 100円ドリンクコーナー

があります。

- * 介護予防体操「ブレパサイズ」
13：00～実施しています。
参加される際は、動きやすい服装で
お越しください。

（水分も各自ご用意ください）
（飲み物・軽食など持ち込み可）

**必見！
おすすめ**

「認知症世界の歩き方」



認知症のある方が生活の中で経験する
様々な出来事を、認知症世界を旅する
人の「旅のスケッチ」と「旅行記」の
形式で紹介。

**15分
毎回実施**

「ブレパサイズ」



音楽に合わせて手足を動かし、さらに
知的課題の実践も盛り込んだ、身体と
脳を活性化するデュアルタスクの運動
プログラムです。



活動内容や開催日時等情報発信をしています