

元

殿二

気

づ

く

り

カフェ 

「体を動かしていないなあ」

「最近、人と会う機会が減ったなあ」という方

看護学生と一緒に体と頭を動かしませんか？

自宅でも簡単にできる運動や食事の工夫を

ご紹介します!!

参加
無料

開催日 : 令和 3 年

11 月 5 日 (金)

11 月 26 日 (金)

12 月 3 日 (金)

12 月 17 日 (金)

開催時間: 10:00~11:30

会場: 会館との二 洋室

対象者: 地域のご高齢の方



*感染対策に十分配慮して実施します。

*どなたでも気軽に動きやすい服装でご参加下さい。

*学生・スタッフはワクチン接種を済ませています。

*発熱されている方や体調の悪い方は参加をご遠慮下さい。