

ぷら〜っと カフェ

～悩み事や相談、情報交換のできるカフェ開店～

会場：鹿角市社会福祉協議会内 2階会議室

毎月第3木曜日 9時30分～12時30分開店



地域の方々、認知症の人やそのご家族、
老若男女、年齢問わずだれでも気軽に
「ぷら〜っと」「ちょっとお茶だけ」でも
寄って行ってください。

※問い合わせ先：花輪・尾去沢地域包括支援センター 22-0502

※天候や感染状況等によりカフェを中止する場合がありますのでご了承ください。

令和8年度「ぷら~っとカフェ」年間計画（5月~3月 年11回）

*第3木曜日

月 日	時間	場所	開催内容
R8.5月21日(木)	9:30~12:30	2階会議室	介護予防について あんしん長寿課 出前講座
6月18日(木)	9:30~12:30	2階会議室	リズム体操・折り紙創作
7月16日(木)	9:30~12:30	2階会議室	パステルアート
8月20日(木)	9:30~12:30	2階会議室	スカッと脳トレーニング
9月17日(木)	9:30~12:30	2階会議室	癒しのオカリナ♪
10月15日(木)	9:30~12:30	2階会議室	転倒予防ストレッチ体操 講師：健康運動指導士
11月19日(木)	9:30~12:30	2階会議室	腸活~認知症予防~ ヤクルト出前講座
12月17日(木)	9:30~12:30	2階会議室	クリスマス☆創作
R9.1月21日(木)	9:30~12:30	2階会議室	お薬のお話 講師：薬剤師
2月18日(木)	9:30~12:30	2階会議室	楽しいレクリエーション
3月18日(木)	9:30~12:30	2階会議室	シルバーリハビリ体操 あんしん長寿課 出前講座

☺ ~カフェの流れ~ ☺

時間	メニュー
8:30~	会場準備
9:30~	受付・健康チェック・カフェタイム
10:00~11:30	健康体操や講話、レクリエーションなど
11:30~12:30	カフェタイム・だんらんの時間・相談
12:30	終了