

オレンジカフェきょうりつ

5月

14日

6月

11日

7月

9日

日時 毎月第2水曜 14:00～15:00

場所 石井メゾン102（中野共立病院南側隣）

参加費 100円（お茶代）

問合せ 健友会事務局 03-3386-9139

※参加の際はマスクのご着用をお願いします



カフェのメニュー



① 声を出してみる

懐かしい季節の歌から昭和歌謡まで、耳馴染みのある曲を生ギター伴奏に合わせて歌います。

③ 気になる話を聞く

「もの忘れ」「带状疱疹」など、医療福祉の専門家が気になるテーマをわかりやすくお話します。

② 好きなものを話す

季節の思い出や好きなものを交えて自己紹介。思わぬ共通点が見つかったり、交流のきっかけにも。

④ からだをほぐす

脳の活動を活発にする「コグニサイズ」やストレッチで無理せず身体をほぐします。

オレンジカフェに遊びに来ませんか？
オレンジカフェは身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症についての相談や参加者のみなさんとの交流など楽しく過ごす場所です。

