

オレノジカフェ 二塚

申し込み不要！
参加費無料！
自由出入OK！

どなたでも
お気軽に
ご参加を！

認知症を
抱えた方

認知症の
予防を
したい方

介護を
してる方

興味
がある方

体を動かしたり講義を聞いた後に、
みんなでゆっくり話しませんか。

第4木曜日
午前10時から
開催！

※10月から水→木
曜日に変更して
います。
(詳細は裏面参照)



問い合わせ

金沢市地域包括支援センター
きたづか

電話:076-240-4604
住所:北塚町西 440

オレンジカフェニ塚 日程(後期)



10/23

「ヨガでリラックス」

ヨガインストラクター

竹村真弓さん



11/27

「音楽を楽しもう♪」

音楽療法士

安田秀代さん



12/25

「運動で脳活」

PTK リハビリステーション

剣村禎宏さん



1/22

「高齢者住宅の選び方」

ウチシルベ金沢

田中邦子さん



2/26

「ミニ講座付き・思い出
カラフルおしゃべり会」

キャラバンメイト

中田有博さん



3/26

「歌って脳トレ♪」

ゆうゆう塾歌って倶楽部

認定講師

浜田真奈美さん