

# オレンジカフェ えきにしほんまち



## 開催場所

寺中町会館（金沢市寺中町へ15-2）  
1階和室



2026年5月15日（金）13：30～15：00

『姿勢を整えて心も脳も元気に！』

～椅子に座ってストレッチ、リズム体操～

クィーンオランジュ鞍月

健康運動指導士 浅田 夏季 氏

2026年7月17日（金）13：30～15：00

『音楽療法でカラダと頭の若返り！』

～口の体操、歌、ハンドベル～

認知症脳トレ士 鈴木 真世 氏

2026年9月18日（金）13：30～15：00

『そくさいな老後を過ごすための上手なお薬の使い方！』

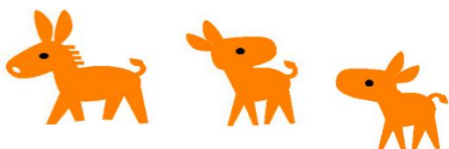
金沢西病院

薬剤師 田中 遼 氏

どなたでも参加できます！  
気軽にご参加ください。

参加費：無料

飲み物あります



## 問い合わせ先

金沢市地域包括支援センターえきにしほんまち  
（金沢西病院内）

電話：076-233-1873

担当：寺嶋

# 寺中町会館 金沢市寺中町へ15-2

## アクセス

【北鉄バス】 寺中が最寄バス停徒歩2～3分  
金石方面へ寺中西交差点右折

