

オレンジカフェ えきにしほんまち



開催場所

大徳公民館（金沢市畝田西1丁目201）
1階和室 TEL：076-268-3214



2026年4月14日（火） 14：00～15：30

『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～

クィーンオレンジュ鞍月

健康運動指導士 浅田 夏季 氏

2026年6月2日（火） 14：00～15：30

『認知症を予防！生活習慣』

～認知症について、レクリエーション～

金沢西病院訪問看護ステーション

看護師 谷口 由香 氏

2026年8月4日（火） 14：00～15：30

『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

どなたでも気軽に参加できます！

予約不要・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

