



野立て風パラソル&チェアが目印♪



ご案内

オレンジカフェなかごみむらは、認知症の介護者・ご家族や、ご本人、認知症への関わりや関心がある方など、どなたでも気軽に参加していただける交流場所です。悩み事や疑問に思う事など、たくさんお話をし、心と体の気分転換にもしていきましょう。



今回の小話：覚えて便利！ 室内ストレッチ体操

～暑い日でも室内でできる効果的な運動・ストレッチの紹介～

話者：フィットネスジム K-BASE
NSCA 認定パーソナルトレーナー
佐々木 速人 トレーナー

歓談・参加者同士の情報交換のお時間もたくさんありますので、お気軽にご参加下さい。

開催場所

ケイジンほっとてらす
佐久市中込 1-18-12
【お車で越しの方は中込会館立体駐車場へ駐車してください】

日時

令和5年8月5日(土) 開催予定
10時30分～12時00分

参加費

100円(お茶菓子代)

参加人数

10名様まで(佐久市民対象)



マスク着用
アルコール消毒
ご協力お願いします

ご予約・お問い合わせ
TEL:0267-64-1700

※流行感染症等の感染状況によっては中止・延期する場合がありますのでご承知おきください。
※今後の開催予定：9/2、10/7に開催予定。

主催：社会医療法人恵仁会 オレンジカフェ委員会

