



シニアカフェって？

参加した人が楽しく心も身体も健康になれることを目的としたコミュニケーションの場です。

内容

- ・簡単な体操（モーニングストレッチ）
- ・フレイル予防のためのミニ講座
- ・簡単な脳トレ

申し込み開始 4月15日(月)～

開催日

5月16日(木)

10:00～13:00頃

申込〆切：5月10日(金)

場所

いきいきプラザ4階

調理実習室

予約制！30名限定！

参加費無料！

軽食つき！

お集りの皆さんで
一緒に「共食」をしましょう。

新しいコミュニティづくり、だれかとお話する機会を希望するシニアの皆様
にぜひ、ご参加いただきたいイベントです。

ご家族やご友人、ご近所の方などお知り合いをお誘いあわせの上、たくさん
の方のご参加をお待ちしています。

お問合せ・お申込み：熱海市役所健康づくり課 0557-86-6295
(熱海市健康づくり食生活推進協議会事務局)