



# にんじんカフェ

## 笑って、動いて、脳いきいき！ ～自宅でできる介護予防・認知症予防～

心と身体の健康づくりは、難しいことより“楽しく続けられること”が一番です。介護サービスのスタッフが自宅でもできる体操やゲームをご紹介します。笑ったり、ちょっと集中したり、皆さんと一緒に取り組める内容となっていますので、楽しみながら心と体を元気にしていきましょう。

日 時： 令和8年9月24日(木) 14:00～15:00

場 所： ハッピー愛ランド わくわくひろばにじ  
(住所: 南矢野目字江下2-1)

対象者： 認知症の方ご本人 及び ご家族の方

認知症の方の支援にご興味のある方…など

\* どなたでもお気軽に参加ください。

専門職による個別相談も受け付けます。

定 員： 10名程度

参加費： 100円 (お釣りの無いようご協力ください)



にんじんカフェは「認・人カフェ」。  
認知症の方、ご家族の方に  
ほっと一息入れてもらうために  
OPENします。



### 【 申込方法・お問い合わせ先 】

電話かFAX、メールでお申込みください。

\*電話 552-5544

\*FAX 552-1780

\*メール

happy\_chiiki@etude.ocn.ne.jp

北信西地域包括支援センター宛

①R8.9.24のカフェに申し込みます

②お名前 ③ご連絡先

以上3つをわかるようにしてR8.9.15  
までお申込み下さい。

