

「いろはカフェ」定期開催

2019年10月のご案内

「NPO法人「いろは」では事業の一つとして交流事業を行っています。この事業では、何時までも元気で毎日過ごせるよう定期的(月1回)に簡単に出来るモノ作りや専門家をお迎えしての出前講座、介護予防のための健康体操など、お茶を飲みながら楽しい催し物「いろはカフェ」を開催しています。

●10月のいろはカフェは、「健康長寿達成講座」を開催。

10月は健康長寿達成講座と題し、健康で介護のお世話にならない人生を送れるよう、平均寿命を伸ばす方法を考える講座です。遊びを交えながら楽しく実践していきましょう。高齢者の現状説明、俳句遊びや簡単な健康体操・歌などを行います。まず、家から出かけ沢山のひとと話すことが第一歩です。俳句遊びも脳の活性化になるかもしれません。楽しい一時を皆で過ごしてみませんか。

是非、皆さまお誘いあわせの上、お茶飲みがてらお気軽にいらして下さい。お待ちしております。

テーマ	「健康長寿達成講座」、他
日時	令和 元年10月24日(木) 13時30分～15時30分
場所	いろは事務所 〒300-0047 土浦市生田町7-18
参加費	無料



【申し込み・問い合わせ】

10月22日(火)までにお電話にてお申し込みください。

TEL : 029-825-8168 TEL : 080-5499-1680 NPO法人 いろは

HP : <http://www.corabono.com/group.php?mode=detail&code=86>