

ほっとカフェ開店

日時： 令和3年3月10日（水）
 時間： 午後1時から3時まで
 場所： ぷらっと広場（コミュニティプラザぷらっと内）
 参加費： 無料

今月の催し

「お家で簡単、身体と頭がすっきりする体操」

☆講師・・・足寄町国民健康保険病院 濱本浩稔 理学療法士

今月のお茶菓子

おしるこ

※お茶やコーヒーなどの飲み物を用意しています



新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮の上、実施していきますので、参加時のマスクの着用や体調確認等ご協力よろしくお願ひします

実行委員として「しらかば苑」や「ゆうの里」の職員が、一緒に介護予防につながる企画をしています。普段外出の機会が少ない方は、是非遊びに来て下さい。（おおむね65歳以上の町民を対象としています）

お問い合わせ先～ほっとカフェ実行委員

- しらかば苑 佐藤・加藤 (☎ 27-3803)
- NPO 優愛館 原子 (☎ 27-2500)
- 地域包括支援センター 請川・伏見・中鉢・亀田 (☎ 27-8001)
- 社会福祉協議会 山崎 (☎ 27-2760)

(裏面もあります)