



カムカムエフリバディ

～だれでもいいがら、出でございん～



毎月第3木曜日

10:00～15:00
山下屋内運動場

(住所: 石巻市錦町6-1)



参加無料

健康相談、喫茶コーナー、麻雀、フリースペース、
介護保険相談、その他いろいろイベントを行っています★

(問い合わせ) 石巻市山下地域包括支援センター ☎96-2010

いろいろカフェ♪ 6月～9月までの予定表

日時	主なイベント	
6月16日(木) 10:00～15:00 	午前中	福祉用具利用体験会 介護用品展示等 (株)マルイチ福祉機器センター 
	14:00～ 14:45	いきいき100歳体操 担当:山下地域包括支援センター職員 
<u>7月20日(水)</u> 10:00～15:00  ※7月のみ、第3水曜日の開催です。	10:30～ 11:30	お金の事、詐欺被害等私の権利の話 「将来の不安解消セミナー」 講師:山下地域包括支援センター職員 
	13:30頃から	ワークショップ「絵手紙を書いてみよう」 講師:日本絵手紙協会公認講師 馬場信子様 
8月18日(木) 10:00～15:00 	10:30～ 11:00	講話「夏場の栄養補給・水分補給・ 介護食について」 講師:明治乳業 様  
	～15:00まで	かき氷を食べよう! 担当:山下地域包括支援センター職員 
9月15日(木) 10:00～15:00 	10:00頃から お昼まで	ワークショップ 担当:山下地域包括支援センター職員
	～15:00まで	ハンドマッサージ 担当:山下地域包括支援センター職員 

◎出張カフェのお知らせ◎

山下屋内運動場以外にも、各地区へのお出張カフェも行います。
7月12日(火)10:00～11:30に上大二会館で行う予定です。
内容はリハビリ体操を予定しています。