

ぽんぽこカフェ

9.10月のカフェ

9月・10月分のぽんぽこカフェの案内になります。
たくさんのご参加お待ちしております。



会場：大東コミュニティーセンター 講堂

日時：13：30～15：00

参加料：無料 ※予約制(締切日は下記記載)

～9月～

「若返る方法について」

～みんなで100歳まで生きよう～

講師：うつみね診療所

三浦純一先生

日時：令和7年9月16日(火)

時間：13：30～15：00

持ち物：元気な気持ち

※予約制(締切：9/12まで)

～10月～

認知症サポーター

ステップアップ講座

講師：豊心会 橋本好博先生

日時：令和7年10月21日(火)

時間：13：30～15：00

持ち物：笑顔

※予約制(締切：10/17まで)

「人生100年時代」と言われる今、
元気に長生きするには、毎日の健康
管理が大切です。心と体をしっかり
整える事で、若々しさを保ち、いき
いきとした生活を送る事ができます。
みんなで楽しく健康について学び、
100歳まで元気に過ごせる体づくり
を始めましょう！！

認知症に関する知識や理解を深
め、認知症の様々な症状に対す
る対応方法について学びましょ
う。学びを深めながら自分にで
きることを考えてみませんか。
そして身近なこととして、自分
事としても、そっと考えてみま
しょう。

<予約窓口・お問い合わせ>

須賀川東部地域包括支援センター 電話:0248-79-1551

