

あたごカフェ はじめます



令和5年7月15日（土）
13：30～15：00

渡部麟さん

イベント内容



多くの方に運動をより身近に感じていただき、楽しく動いていただくと考えています。
「私でもできる」を一緒に増やしていきましょう。
運動が苦手な方から沢山動きたい方まで、是非気軽にご参加ください。

ボディメイクサロンRiri代表
パーソナルトレーナー

分子栄養学とトレーニングのハイブリッドなアプローチにより、肩こりや腰痛といった不調改善、日常生活の向上、ダイエットの指導を行っています。

～メニュー～

- 健康体操
- クラフト制作
- 情報交換等

【出入り自由】



あたごカフェとは…



認知症の方やそのご家族が、地域との繋がりを構築する為に開催することとなりました。
気軽に立ち寄れるカフェのように誰でも参加できる場として、和やかな雰囲気の中で繋がりを育むことができると考えています。

立体花作り



どなたでも簡単に作れます！

他にも企画してます！

場所・問い合わせ先

よつばあたご苑 (新座市あたご3-4-6)

☎ 042-424-8393

(担当：森田・枝川)

参加費

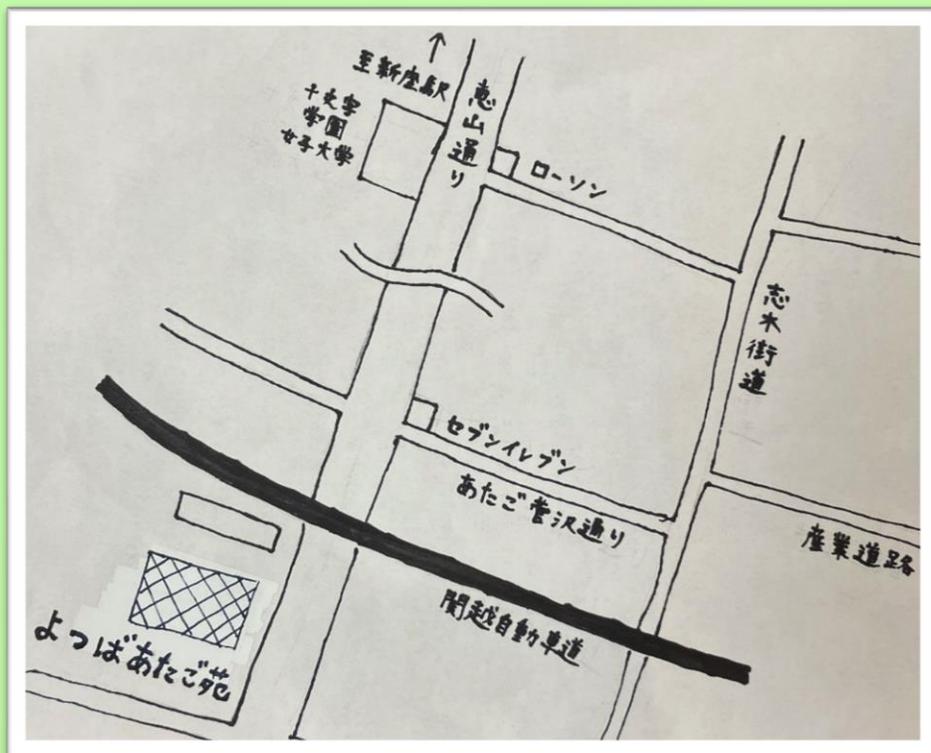
100円

(飲み物代として)

定員

10名

(事前予約制となります)



認知症の方、そのご家族、地域住民の方、
どなたでもお気軽にお越しください 🐶