

第3回

# あたごカフェ



令和5年9月16日（土）

13:30~15:00

## イベント内容

先生はこちら



渡部麟さん・町田陸さん

＋プラス  
健康体操



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ければと考えています。

「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  
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
- ・ものづくり
- ・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。

折り紙等  
使った  
立体物作り

どなたでも  
簡単に  
作れます！



他にも企画しています！

## 場所・問い合わせ先

よつばあたご苑 (新座市あたご3-4-6)



048-424-8393

### 参加費

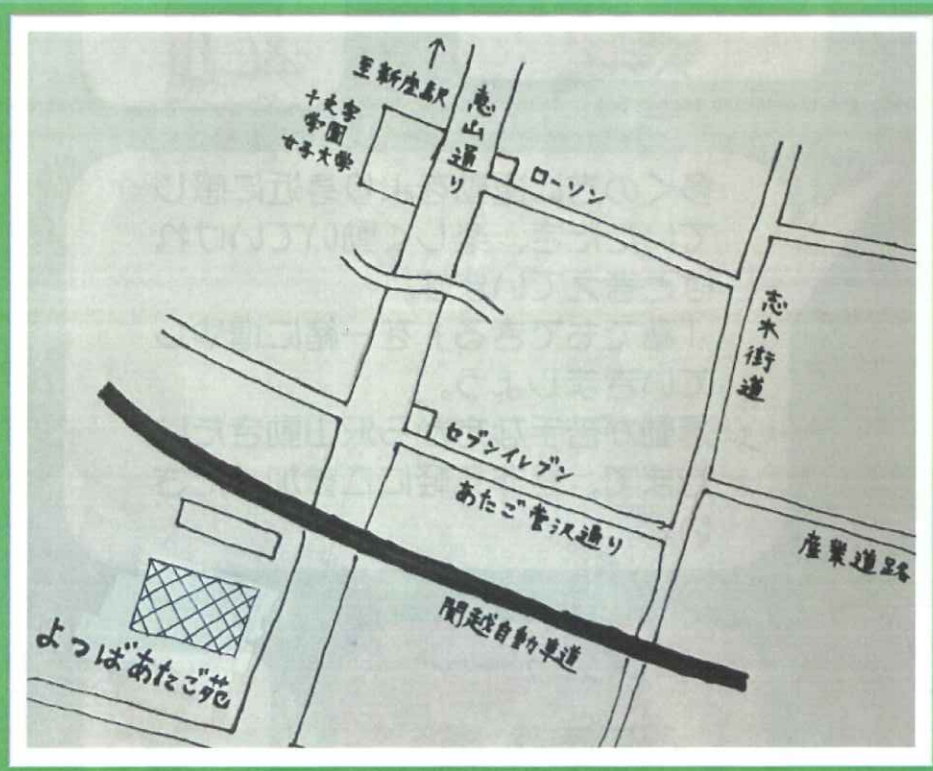
100円

(飲み物代として)

### 定員

10名

(先着順となります)



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 