

カフェ  
元気caféすけがわ

# 1月のイベント

ティータイムを楽しみながら参加してみませんか

	日 に ち	時 間	内 容
①	1月14日 (水)	午後1時30分 ～2時30分	健康体操 ～適度な運動で筋力アップ！～
②	1月15日 (木)	午後1時30分 ～2時30分	看護師による健康相談 血圧測定などお気軽にどうぞ
③	1月22日 (木)	午後1時30分 ～2時30分	心にハミングを！ 新春に琴の音を～大正琴演奏会～
④	1月28日 (水)	午前10時30分 ～12時	友遊コーナー スポーツ吹矢を楽しもう



## お知らせ

ひたか民話の会による  
～昔ばなしを楽しもう～  
2月13日(金)  
13:30～14:30



## 健康体操 日程変更のお知らせ

2月18日(水)  
13:30～14:30

友遊コーナー 歌唱や紙芝居を楽しもう 他

2月25日(水) 10:30～12:00



10:00～16:00 (休：土日祝・年末年始)

Tel 050-5528-5138 日立市助川町1丁目4番10号

受託事業者 一般社団法人 ライフ・ケア・ひたち

TEL 0294-27-6633 <http://www.lifecarehitachi.or.jp/>

イベント情報は、上記ホームページでもご覧になれます