

どなたでも
お気軽に
ご参加ください♪

ほっとひと息、つながる時間

にじカフェ

～おしゃべりしながら、笑顔になれる場所です。～

ご本人も、
ご家族も、
地域の方も
大歓迎!



にじカフェでできること



おしゃべり・交流
お茶を飲みながら
ゆっくりお話し♪



介護予防について知る
元気に暮らすための
ヒントが見つかります。



体操・レクリエーション
みんなで楽しく
体を動かしましょう♪



認知症相談もできます
認知症や介護のことを
気軽にご相談ください。



開催日 毎月 **第3水曜日**
14:00～15:00



場所 沖縄市地域包括支援センター 中部北
沖縄市美里1丁目28番11号 3階

参加費

無料

予約不要

出入り自由です♪



お問い合わせ

沖縄市地域包括支援センター 中部北

☎ **098-987-8025**

にじカフェで、笑顔とつながりを♪ みんなで元気に、いきいきと暮らしましょう!