

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 ごえく

ご本人も、
ご家族も、
地域の方も
大歓迎!♡

～おしゃべりしながら、笑顔になれる場所です。～



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4水曜日**
14:00～15:00



場所 沖縄市越来自治会（ごえく自治会）
沖縄市越来2丁目18番1号



参加費

無料

申込み不要

直接お越しください♪



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**

沖縄市美里2丁目28番11号3階



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!