

所沢市みんなのカフェ



マルベリーカフェ



どなたでも参加できる地域交流
カフェです。お茶を飲みながらゆっく
り話しませんか。認知症の方もご
家族もお気軽にお越しください。

介護についての気にな
っていることはありませんか？疑問
質問お気軽に
ご相談ください。

日時 12月19日(火) 14時～

(毎月第3火曜日開催)

場所 ケアハウス大光園

所沢市東狭山ヶ丘 6-750-1

電話 04-2929-2233

費用
飲み物代
100円
お菓子付き



脂肪を減らし、筋力を付けましょう！

健康体操 を行います

講師 蒔田幸司さん

とこしゃん体操を中心に健康体操を行
います。動きやすい格好でお越しください。

とこしゃん体操は「いつでも・どこでも・だれも
が」気軽に運動を楽しめるようにと所沢市が開
発した体操です。

立っても、
座っても
できる
体操です



マルベリーカフェは所沢市の委託事業です