

キングス寄り添いカフェ

認知症をはじめ様々な困難にある方、お気軽にお茶を飲みに来てください。毎週火曜日開催しています。お話ししたいこと、ご相談はもちろんいろいろなイベントもあります。

会場が分からない場合は駅までお迎えに行きます

4/1 4/15 4/22
ハンドマッサージ

4/8
タオルストレッチ



ふまねっと運動

ふまねっと運動は、筋力トレーニングとは異なり、負荷が軽く、楽しく取り組める運動です。

どなたでも参加できます。ゆっくりしたテンポで歩く運動です。

寄り添いカフェの中で楽しくはじめましょう。

12時～13時

ふまねっとインストラクター

相村啓子

場 所 : 東中野キングス・ガーデン
中野区東中野4-2-16

開 催 : 毎週火曜日10:00～13:00

問合せ : 03-3368-5200

参加費無料・茶菓付

相談員

相村啓子 (認知症ケア指導管理士) 常勤

山田忍 (認知症ケア専門士) 第1週

吉川直美 (臨床美術士・臨床宗教師) 第4週

