



毎週火曜日10時~13時

# キングス寄り添いカフェ

認知症をはじめ様々な心配をお持ちの方、心配のない方、ホッとしたい方。ご家族も、お子連れの方も・・・**参加費無料・茶菓付**  
お気軽にお茶を飲みに来てください。  
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

## 3月の予定



つぶやき 母92歳 (1933.5.1生)  
私が帰るまで、起きている母。帰宅は21時。帰宅すると、食事を温めようとしている。歩行も危なくて見てられない。じっと見守れる大きな器になりたいと思うこの頃。  
母がアクティブに動いている日は、小規模通所で二階のディサービスの「カラオケ」「歌体操」に参加しているときじゃないかと気づいた昨日(笑)

(相村)

## ふまねっと運動



オリジナルの曲に合わせてゆっくりとネットをまたぎ越して歩く運動です。  
転倒予防・認知症予防・を楽しくさせてくれます。  
ふまねっとインストラクター  
相村啓子  
毎火曜日12時~13時

## 臨床美術「いんご」



次の「臨床美術」は5月第4週です。  
次の「笑いヨガ」は4月第4週です。

相談員 常勤 相村啓子 (認知症ケア指導管理士)  
第1 山田 忍 (認知症ケア専門士)  
第4 吉川直美 (臨床美術士・臨床宗教師)

場 所 : 東中野キングス・ガーデン 中野区東中野4-2-16  
問合せ : 03-3368-5200 nakano.cafe@kg-tokyo.or.jp



3月の個別相談日は3日 : 山田 忍  
ご希望の方はお問合せください。03-3368-5200 (相村・渡辺)

中野区認知症地域支援推進事業 事業受託 東中野キングス・ガーデン