

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・・・
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

参加費無料・茶菓付

5月の予定

- 5日 ハンドマッサージ
- 12日 音楽バラエティ体操
(おじさん体操改め音バラ体操)
- 19日 ふまねっと運動(10:30～)
- 26日 臨床美術



「春の山を描く」

つぶやき 母93歳
(1933.5.1生)
93歳の誕生日を迎えます。
先日4/12 ひ孫の1歳のお祝いに選んだ場所は地下の居酒屋。
階段の上り下りも何とか孫たちの介助でこなし、無事に帰宅♪そのままベッドへ。安心したのもつかの間……
アドレナリンでも上がっていたのでしょうか、夜中2時半、朝7時 愛犬探しに二階上がった。「座って降りて!!」の声で向かうと階段降りている途中。なんてこった(笑) 笑っていられてよかったです。(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床に敷いた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

タオルストレッチは4～7月までお休みします。

次回の「臨床美術」は7月第4週です。
次回の「笑いヨガ」は6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



5月の個別相談日は5日 : 山田 忍、26日 : 吉川直美
ご希望の方はお問合せください。03-3368-5200 (相村・渡辺)