



練馬区 街かどケアカフェ

みんなの居場所



# 虹のカフェ 南大泉 1周年記念

子育て中の方から シニア世代まで 多世代交流の「居場所」

楽しいイベントと賑やかな語らい 参加費 ¥100- 子ども無料

+ 場所 南大泉町会会館 南大泉 4-29-12 大二小正門脇

## 10月25日(水) 14:00-16:00

\* **スマホ操作相談 無料** (先着 10名) 14:00~15:30

(スマートフォンの取扱いノウハウ教えます) 担当 西岡恭史 IT相談員

\* **フレイル予防体操** 参加者全員 15:30~16:00

(気持ちいいストレッチ体操しましょう) 担当 岡本敬子 元気アッププログラム代表

\* **フリーテーブル** (予約不要)

① 茶話会 自由にお話ください

② **おはなし聴きます** (なんでもお話聞かせてください)

担当 本橋薫 民生児童委員 他

③ **介護と医療の相談** 担当、やすらぎシティ地域包括支援センター

お願い> 会場が満席の場合には入場制限を行う場合があります、ご了承ください

※ ボランティアさん募集中! 一緒に楽しい仲間になりませんか! HP→

主催 「虹のカフェ南大泉」 代表 浦嶋正男 [nijinoka@gmail.com](mailto:nijinoka@gmail.com)

後援 南大泉1丁目町会 ・練馬区・練馬区社会福祉協議会・南大泉連合町会

