



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**

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

## 1月31日(水) 14:00-16:00

\* **スマホ操作相談 無料** (先着10名) 14:00~15:00

(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

① **みんなであれっ!** 参加者全員 15:00~15:30

(地域のトピックなど大画面で紹介)

担当 浦嶋正男 虹のカフェ代表他

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 民生児童委員 当地区担当員

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」

[nijinoka@gmail.com](mailto:nijinoka@gmail.com)

後援 南大泉1丁目町会

南大泉連合町会・練馬区・練馬区社会福祉協議会