

令和6年度

# カフェかがはら ～上半期予定～



日時 | 毎月第2火曜日 午後1:00～3:00  
場所 | 加賀原地域ケアプラザ 多目的ホール  
(横浜市都筑区加賀原1-22-32)  
参加費 | 100円 ※ ～かがはらタイム～ にお茶・コーヒー付き

毎回講座終了後、日頃のお困りごとのご相談の場として  
～ホッとひといき かがはらタイム～ を開催します  
(スマホ相談・介護予防・生活相談など)



5月14日	楽しく笑って運動しよう～健幸アップ体操～ ★ 一般社団法人カノンパートナーズ：今川氏
6月11日	お薬取り扱い講座～正しいお薬の飲み方～ ★ あやめ薬局：薬剤師
7月 9日	フットケア～転びにくい歩き方を学ぼう～ ★ リハラボBaywalking都筑：理学療法士・佐藤氏 他
9月10日	お口の健康アップ～楽しく歌って嚥下体操～ ★ 元気訪問看護リハステーション：言語聴覚士・今蘭氏 ★ そよ風の会講師：加藤 美砂子氏

※8月はお休みとなります。予めご了承ください。

☆ お問い合わせ：☎ 045-944-4641 ※お申込不要  
加賀原地域ケアプラザ：草薙（くさなぎ）／笹谷（ささや）