



多度すこやかセンター

# ほっと安心カフェだより

～ 健康・ケア教室 (65才以上対象) ～

2022年 2023年

桑名市社会福祉協議会多度支所 発行 第54号

★12月～1月の予定

月	日にち	時間	内容
12月 	6日(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
	13日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)
	20日(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
	27日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)
			 ★すこやかランチ 500円 1週間前までに下記までお申し込みください (練功にご参加の方のみ)
1月 	10日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)
	17日(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
	24日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)
	31日(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
			 ★すこやかランチ 500円 1週間前までに下記までお申し込みください (笑いヨガにご参加の方のみ)

※「ほっと安心カフェ」は、住み慣れた地域でいつまでも元気にいきいきと過ごすことができるようにと企画された健康・ケア教室です。  
 桑名市内にお住まいの六十五歳以上の方はどなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

★「笑いヨガ」「練功」は、事前申込み不要/参加費無料です。  
 当日、直接会場へお越しください。また、動きやすい服装、飲み物と汗拭きタオルをお持ちください。

★会場は、全内容ともに多度すこやかセンター(多度地区市民センター隣)です。  
 ◎新型コロナウイルス感染予防対策として、体温・体調の確認と手指消毒、会場を換気し密閉を避けています。施設の定期的な消毒及び職員のマスク着用、手洗い、体調管理、検温を徹底しております。

**お願い**・マスクの着用、手指アルコール消毒にご協力ください。  
 ・体調不良の際(発熱・風邪症状等)はご利用をお控えください。



## お知らせ

すこやかカフェが多度大社前朝市に出店します。  
 手作りの焼き菓子などを販売します。お気軽にお越しください♪  
 多度大社前朝市 12月11日(日) 9:00～14:00



お問合せ  
お申込先 **TEL 0594-49-2029**

社会福祉法人 桑名市社会福祉協議会多度支所  
 〒511-0106 桑名市多度町多度1丁目1番地1  
 FAX 0594-48-6331 メール tado@kuwana-shakyo.com