



令和5年度 オレンジカフェカダール 年間予定表



月 日	曜 日	内 容
4月3日	第1月	包括支援センター桜木より講話
5月15日	第3月	筋力アップトレーニング ～チューブで鍛えよう～ (運動)
6月5日	第1月	音楽でリラックス♪ (音楽療法)
7月3日	第1月	七夕飾り(工作)
8月7日	第1月	手話で歌おうⅠ
9月4日	第1月	手話で歌おうⅡ
10月2日	第1月	体力測定会
11月6日	第1月	より若々しく美しく (美と健康の講話)
12月4日	第1月	飾る 使う 物づくり (工作)
令和6年		
1月15日	第3月	こねて丸めて伸ばして (陶芸)
2月19日	第3月	レクトレーニング (運動)
3月4日	第1月	これからの食生活 (講話)

※内容、日程については変更となる可能性があります。

- ◆日程…毎月第1月曜日(原則)
- ◆時間…午前10～12時
- ◆会場…大畑公民館



むつ市地域包括支援センター桜木

〒035-0071 むつ市小川町一丁目13番60号

■電話 0175-23-3560
■FAX 0175-33-9152



りんどうの会

(むつ市生活介護サポーター連絡協議会)

【お問合せ先】

会 長 川畑 智子 ☎ 090-7332-1155
副会長 正木 真子 ☎ 090-6689-8927
副会長 伊藤 和子 ☎ 090-7070-2174



★この事業はむつ市の委託事業（オレンジカフェ事業）です。「りんどうの会」と連携し実施しております★