

カフェ 3COLORS

「コミュニティカフェ」とは？カフェ 3COLORS が目指すところ♡
地域の中でいろいろなことができる “たまり場” “居場所”

人と人が
つながる

★地域住民の居場所作り。

人と地域が
つながる

★地域住民がいつまでも自立した生活
を送ることができる。

(介護状態を遅らせ、住み慣れた場所での生活の継続を図る)

自分の居場所
がある

★地域住民が気軽に集える場所で

「仲間づくり」

「出会いの場所づくり」

「健康づくり」。

主 催：3COLORS 準備室

協 力：宮崎北聖書キリスト教会

宮崎市住吉地区地域包括支援センター

宮崎市役所地域包括ケア推進課

場 所：宮崎北聖書キリスト教会 宮崎市芳士807

問い合わせ先：宮崎市住吉地区地域包括支援センター

☎0985-65-8080

4月のプログラム

4月11日(木)
10:00 ~ 11:15
優しいヨガ教室
講師:有馬 萬璃
参加費:100円
※バスタオル・飲物持参

4月12日(金)
10:00 ~ 11:30
介護予防教室
講師:住吉包括
参加費:無料
※飲物・タオル・シューズ持参

4月18日(木)
10:00 ~ 11:30
歌をうたおう、季節の工作
※あいあい広場
講師:住吉つなぎ相愛
参加費:300円

4月19日(金)
10:00 ~ 11:30
健康麻雀
講師:田崎 哲史
参加費:100円
※初心者も大歓迎

4月25日(木)
10:00 ~ 11:15
優しいヨガ教室
講師:有馬 萬璃
参加費:100円
※バスタオル・飲物持参

4月26日(金)
9:30 ~ 11:30
健幸運動教室
講師:宮崎市
参加費:無料
※飲物・タオル・シューズ持参

🌸大切なお知らせ🌸

Instagram(インスタグラム)にて、カフェ3COLORSの様子をご紹介します。
気になる、プログラムがありましたら、ぜひご覧ください😊
また、「こんな活動がしたい!」「〇〇な活動を教えますよ!」
という、ご意見があればお知らせください😊♪
これからも活動を支援します♪



※傷害保険等の加入はご自身でお願いいたします。カフェ3COLORSで起きた怪我、
事故等に関して一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
※優しいヨガ教室は、ヨガマット(お持ちの方)の用意をお願いします。

