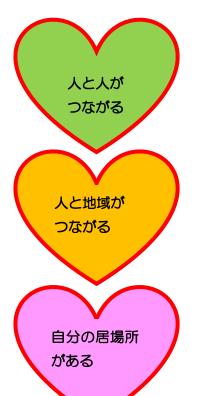
カフェ 3COLORS

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



★地域住民の居場所作り。

★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)

★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 宮崎市芳十807

問い合わせ先:宮崎市住吉地区地域包括支援センター

20985-65-8080

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3CORORSの様子をご紹介しています。

気になる、プログラムがありましたら、ぜひご覧ください<mark>◎</mark> また、「こんな活動がしたい!」「○○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。

