

~人と人がつながる~  
スミプレカフェ



12月4日

管理栄養士さんによる  
知って得する♪

- ・栄養について
- ・簡単調理教室

参加費：無料

講師 市民の森クリニック通所  
リハビリテーションセンター様



毎週 水曜日

10時00分～11時30分

場 所：ハーティーながやま住吉店 スミプレルーム

楽しいカフェを開催しています 参加をお待ちしています♪

主 催：スミプレカフェ準備室

協 力：ハーティーながやま住吉店・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

問い合わせ先：0985-65-8080

12月11日

★あいあい広場

リズム体操・季節の工作

参加費：工作希望者のみ 300円

工作されない方は無料

講師：NPO 法人  
住吉つなぎ相愛 様

12月18日

カーリハ体操

参加費：無料

※ペットボトル・フェイスオ

ル・飲み物持参

講師：カーリハ&菜園テイみなみ様



12月25日

香りのお正月飾り

参加費：500円

講師：トロピカルファーム 様

※損害保険等の加入はご自身でお願いいたします。  
スミプレカフェで起きた怪我、事故などに関しては  
一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。