

～人と人とがつながる～  
スミプレカフェ

4月2日

「今そなえよう自分らしく  
過ごすために」

在宅で利用できる医療や  
介護のサービスのお話

参加費：無料

講師 宮崎市郡医師会  
地域包括ケア推進センター様

4月16日

カーリハ体操

参加費：無料

※ペットボトル・フェスタオル・飲物持参

講師：カーリハ&菜園デイみなみ様

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



4月9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

4月23日

『ハーブドライフラワー  
アレンジメント』

参加費：800円

講師：トロピカルファーム 様



4月30日

『歯科衛生士さんによる  
お口と健康について』

参加費：無料

講師：宮崎市口腔保健支援センター様

※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。