

認知症・認知症予防カフェ

ふれあいカフェ

2026 **4/16** 木 13:30~15:00

ご本人やその家族、地域の方々、専門職の方、
認知症に関心のある方、認知症予防を考えている方、
どなたでもご参加することができます。



まなぶ



健康運動指導士

西田井 恭子 先生

認知症予防エクササイズ

脳の血流を高めることを目的としたエクササイズを行います。手足を動かしながら簡単な課題に取り組むなど「考えながら動く」ことがポイントです。楽しみながら脳を刺激し心と体の両方を活性化していきます。



つくる

消臭ポットづくり

お花紙を使った花と消臭ビーズでかわいくつくりま〜す♪

うたう

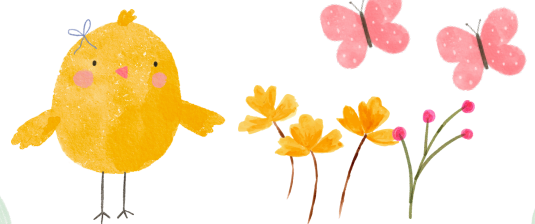
楽しく歌いましょう

棒体操しながら歌います

場 所：グラディアスキわなみ きわなみホール4F
宇部市大字際波726番地3

相 談：ケアマネジャー・社会福祉士・介護福祉士
看護師がお受けいたします。

参加料：100円（事前申し込み不要）



きわなみケアファミリー

お問い合わせご相談はこちら

🔍 きわなみ

0836-39-3303