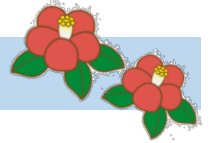


フレイル予防に かけてみませんか？

いすみ市の集いの場（認知症予防カフェ）をご紹介します！
人と話したり一緒にからだを動かすことはフレイル予防や認知症予防に繋がります。
ぜひお友達を誘ってかけてみませんか？

集いの場（認知症予防カフェ）



集いの場は、地域の高齢者やその家族が集い、おしゃべりやお茶を楽しみながらほっとできる場です。どなたでもお気軽にご参加ください！

※ご予約は不要です。活動日時に直接ご参加ください。

地区	カフェ名	活動場所	活動日時
夷隅	カフェひまわり	増田 500-3	月2回・曜日不定 (お問合わせください)
大原	ひなたぼっこ	大原 10033-1 (NPO 法人ひなたぼっこ)	第3木曜 13:30~15:00
	ほほえみ	南町区民センター*	第2日曜 13:30~15:00
	波ら輝ガーデンテラス	若山 2634-1	第1月曜 15:00~16:30
			第4火曜 10:00~11:30 ※ただし8月は休止
	浪花ガーデンテラス	小沢 630	第4月曜 14:00~15:30
	そよ風	下布施 1191-1 (やまぼうし)	第4木曜 10:00~11:30
	えがおカフェみるる	大原 8695-4 (みんなの居場所みるる)	第3月曜 13:30~15:00
	じじ、ばば、食堂そら	大原 9387-1 (町のケアステーションそら)	第4土曜 11:00~14:00
岬	やよい	岬町中滝 2806-2 (くつろぎ処やよい)	第1・3 火曜 13:30~15:00
	Mカフェ	岬公民館	第2火曜 13:30~15:00
	里山カフェ	桑田公民館	第4月曜 13:30~15:00
	なごみ亭	榎沢区民センター	第2火曜 13:30~15:00

※・・・大原文化センターが改修工事のため会場を変更



集いの場

各団体の活動詳細については市ホームページをご覧ください



【問合せ先】 いすみ市地域包括支援センター ☎ 0470-62-1118