

「ぽかぽかカフェ」 ～これからも元気で過ごすために～

おいらせ

今年度も月1回を目安に、「ぽかぽかカフェ」を開催
させて頂く事になりました。
年齢や病気の有無に関係なく、どなたでも参加できる内容
となっています。
お気軽にご参加ください！お待ちしております。
申込は不要です。直接会場へお越しください。

年間予定

第1回	4月24日(水)
第2回	5月22日(水)
第3回	6月26日(水)
第4回	7月24日(水)
～8月はお休み～	
第5回	9月25日(水)
第6回	10月25日(金)
第7回	11月22日(金)
第8回	12月6日(金)
第9回	1月31日(金)
第10回	2月21日(金)
第11回	3月7日(金)

場所

函館市医師会看護・リハビリテーション学院
湯川キャンパス(湯川町3丁目38-45)
(旧名称：函館市医師会看護専門学校)

持ち物

- ・筆記用具

参加

- ・無料
- ・都合が合う時のみの参加で大丈夫です！

時間

13時15分～14時15分

※12時00分～13時15分位まで、カフェルームにて
パンの販売を行っています。

早く来てゆっくりとパンを食べながら過ごすことが
できますのでよろしければご利用下さい！

パン販売：社会福祉法人函館一条 ワークス一条さん



内容

○ミニ講話(毎回違うテーマでお話があります)

→血圧、膝痛・腰痛対策、薬の注意事項、シニアに大切な栄養
口腔ケア、脳を元気に保つために・・・などを予定！
各分野の専門の方を講師にお話し頂くこともあります。

○軽体操(どなたでも参加できる軽い体操です)

○ものづくり(どんなものを作るかはお楽しみに！)

お問合せ先

函館市地域包括支援センターゆのかわ(36-4300)
湯川三丁目町会(59-0163)