



オレンジカフェ

にっぽりんぐ

精神科クリニックの医師や専門家がいるカフェです。
どなたでも自由に参加できます。

楽しむ 安心 リラックス

情報交換 学ぶ 地域交流



ミニプログラム

7月

「のばせ！健康寿命」

～あなたにできる健康づくり～

講師：東日暮里地域包括支援センター
保健師 鎌田恵

開催日：平成30年 7月21日（土）

9月

ミニプログラム

「気軽に椅子ヨガ！心と体を調整しましょう」

講師：ヨガインストラクター
看護師 杉原久美子

開催日：平成30年 9月15日（土）



サポートスタッフ
募集中！

◎ 毎月第3土曜日開催！

カフェ会場

studio753 (スタジオナナゴウサン)
住所：荒川区東日暮里6-22-13



8月

ミニプログラム

「音楽いきいきサロン」

～心・体・脳を動かし健康長寿を目指す～

講師：あべクリニック音楽療法士 有田昌代

開催日：平成30年 8月18日（土）



一日の流れ

- 13:30～ 開場（オープン）
- 13:45～ ☕ お茶の時間 《約1時間》
- 14:45～ 当日のミニプログラム
- 15:30 終了（おかえり）

参加費：100円
コーヒー・お茶
お菓子付き

お問合せ

荒川区東日暮里6-60-10
日暮里駅前中央ビル5F あべクリニック内
東京都認知症疾患医療センター
Tel：03-5615-3020

HP：<http://www.abeclinic-ninchi.com>
※今後のスケジュールについては、
3ヶ月毎にチラシとホームページにてご案内します。



※参加者多数の場合は参加を制限する場合がございます。