

シニアのひろば

コロナに気をつけ心も体も健康に
市民館カフェへ行ってみよう

新型コロナウイルス感染症が流行し、外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を過ごしていませんか？特に高齢者の方は、家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。



市内には、体操教室やサロンなど、高齢者の集いの場がありますので積極的に参加してみましよう。

今回紹介する**市民館カフェ**（現在は下記の4カ所で実施）は、「地域の中で人々が集まる機会をつくりたい」という地域の人の思いでつくられました。参加費無料のおしゃべりの場で、時々イベントを行う市民館もあります。気軽に参加してください。



▼高齢福祉課長寿介護係 ☎233217

●大草市民館「お茶会」

【開催日時】毎月第2月曜日／午後2時30分～3時
大草市民館 ☎22-6276



●赤羽根市民館「しゃべらまい会」

【開催日時】毎月第2金曜日／午前10時～11時30分
赤羽根市民館 ☎45-5210



●堀切市民館「なごみカフェ」

【開催日時】毎月第2水曜日／午前10時～午後4時
堀切市民館 ☎34-2012



●亀山市民館「やっとかめカフェ」

【開催日時】毎月第4木曜日／午後1時～5時
亀山市民館 ☎34-2833



※市民館カフェについてのお問い合わせは、各市民館へお願いします。

市内の介護予防教室は高齢者福祉の手引きをご覧ください。



手引きはこちら