

小倉南区

オレンジカフェ 志井

**介護予防体操教室  
ころばん塾**  
日時:毎週木曜日 10:30-11:30  
場所:オレンジカフェ志井 (志井小学校前)  
(楽々サービス コミュニティスペース内)  
対象: 50歳以上の方  
参加費: 1回 500円 テケット制  
持ち物: 汗拭きタオル 飲み物 上履き  
筆記用具 動きやすい服装  
お問合せ 住居:小倉南区志井6丁目2番5号  
☎:093-963-9900 担当 岩井 茂

※参加費は、参加は必須に必ずお申し込みをお願いします。  
※参加費には、再度検閲フェックをさせていただきます。  
※必ずマスクの着用の上、ご参加ください。

**ころばん塾では**  
運動やコミュニティを行うことで認知症・フレイルを予防を行います。  
内容  
1. 認知症予防  
2. 認知症予防  
3. ストレッチ  
4. 認知症・認知症予防  
5. 認知症予防



カフェ参加者は専用  
入口を利用(手洗い・  
消毒スペースあり)

**【会場】**

楽々サービスコミュニティスペース  
(小規模多機能C A F E未来)  
(小倉南区志井6-2-5)

**【開催時期等】**

毎週木曜日  
10時30分～11時30分

**【利用料金】**

500円/回

**【参加申込】**

不要(事前登録制)  
50歳以上  
どなたでも参加可能です



適度な運動と交流で  
認知症・フレイルを  
予防します



**【お問い合わせ】**

楽々サービス オレンジカフェ志井  
TEL 093-963-9900

**【カフェからのひとこと】**

「動けば動くほど、ココロもカラダも元気モリモリ！」元気の素は「運動」「コミュニケーション」。週に1回はみんなで体を動かし脳を活性化。笑って汗をかいて楽しい時間を一緒に！介護予防教室「ころばん塾」では、理学療法士等による体操教室を開催中です。

**【センターからのひとこと】**

感染症対策を施した会場は、参加者の方々の体を動かす場、地域の方との交流の場となり、和やかな時間が流れています。専門職がカフェの担当をしているので、健康相談等も気軽にできる環境が整っていて安心です。