

# オレンジカフェ アクティブ倶楽部



@宮代町

コロナ自粛で「運動不足（お出かけ不足?）」になっていませんか？

## 町の無料のクラブ活動に出かけてみよう！！

### オレンジカフェ

「アクティブ倶楽部」とは・・・

デイサービス経験者が運営しています。  
体操や脳トレ、レクなど楽しく行います。  
外出の機会となる地域情報も紹介します。

※認知症や介護で困っている方も  
気軽にお越し下さい！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

どんな人が来て良いの??

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ・外出の機会が減って体を動かしたい方
- ・人としゃべる機会が減って心配な方
- ・楽しみながら脳トレを体験してみたい方

※地域の方なら  
どなたでも参加できます！

Active Club

## アクティブ 倶楽部

【会場】 すてっぷ宮代  
(宮代町社会福祉協議会)

【日程】 毎月 第3 月曜日  
<2024年>  
10/21 11/18 12/16  
<2025年>  
1/20 2/17 3/17

【費用】 無料

【時間】 13:30～15:00



### 【プログラム】

- 13:15 ～ 開場（歓談の時間）
- 13:30 ～ 挨拶（お話の時間）
- 14:00 ～ 脳トレ・工作 など
- 14:30 ～ 体操・ゲーム など
- 15:00 ～ 閉場（片付け）

※プログラム内容や進行は変更することがあります。ご了承ください。

【運営団体】 アクティブクラブ さくらそう

【問合せ先】 古谷(フルヤ) ☎ 080-7801-9756

～～～「オレンジカフェについて」とお問い合わせ下さい～～～