

オレンジカフェあやま 健康づくりと認知症予防

誰でも参加できます!
参加無料・申込み不要
出入り自由

講師を招いて
認知症・介護予防の
脳トレや体操を行います



認知症予防には
コミュニケーションが大切です
ぜひご参加ください!!

認知症について
専門職に相談もできます

日時: 毎月第3水曜日 10:00~11:30(受付)

※10時~11時頃まで体操等を行います

場所: 阿山保健福祉センター 1階 ホール

持ち物: 動きやすい服装、飲み物

4月15日	10月21日
5月20日	11月18日
6月17日	12月16日
7月15日	令和9年 1月20日
8月19日	2月17日
9月16日	3月17日

裏面に
去年の様子と
今年度の実施内容が
載ってます!
見てみてね!!



※開催日は広報にて再度確認してください

【問い合わせ】

伊賀市地域包括支援センター 東部サテライト

TEL:0595-45-1016 FAX:0595-45-1055



令和8年度オレンジカフェあやまの内容

- 4月15日：音楽療法
- 5月20日：3B体操
- 6月17日：お口の健康について
- 7月15日：介護予防体操
- 8月19日：整体師によるストレッチ講座
- 9月16日：介護予防体操
- 10月21日：笑いヨガ
- 11月18日：音楽療法
- 12月16日：3B体操
- 1月20日：介護予防体操
- 2月17日：脳の活性化プログラム
- 3月17日：介護予防体操

~令和7年度のオレンジカフェの様子~



【問い合わせ】
伊賀市地域包括支援センター 東部サテライト

TEL:0595-45-1016 FAX:0595-45-1055

