

楽しく学ぶ介護予防教室 かめカフェ

ご希望の方
ご自宅まで
送迎いたします。
(無料)

健康チャレンジ 参加者募集中!

全3回の健康チャレンジに参加してみませんか?

座って行う簡単なプログラムなので、体力に自信のない方でも
安心してご参加いただけます。



10月8日(木)

came came 30 シェフ/上野剛による健康講座と軽いストレッチを体験していただけます。



10月15日(木)

セラバンドを用いた上肢・下肢筋力アップ体操とシナプソロジー(認知機能低下予防)を体験していただけます。



10月22日(木)

ボールを用いた上肢・下肢筋力アップ体操と音楽に合わせて行う有酸素体操を体験していただけます。

※写真は感染対策以前のものを含みます。現在は感染拡大防止策をとった上で安全にプログラムを行っています。

対象：春日部市、越谷市在住の65歳以上の方

定員：各日先着6名※定員になり次第、締切とさせていただきます。

日時：10/8(木)、15(木)、22(木)

次回開催予定 11/12(木)、19(木)、26(木)

参加費用：無料

持参：タオル、飲み物※動きやすい服装と靴でお越しください。

会場：came came 30 1階フロア

お申込み / 080-9170-5050 (担当 **みぞぶち 溝渕**)

全3回受講された方には
素敵なプレゼントが!

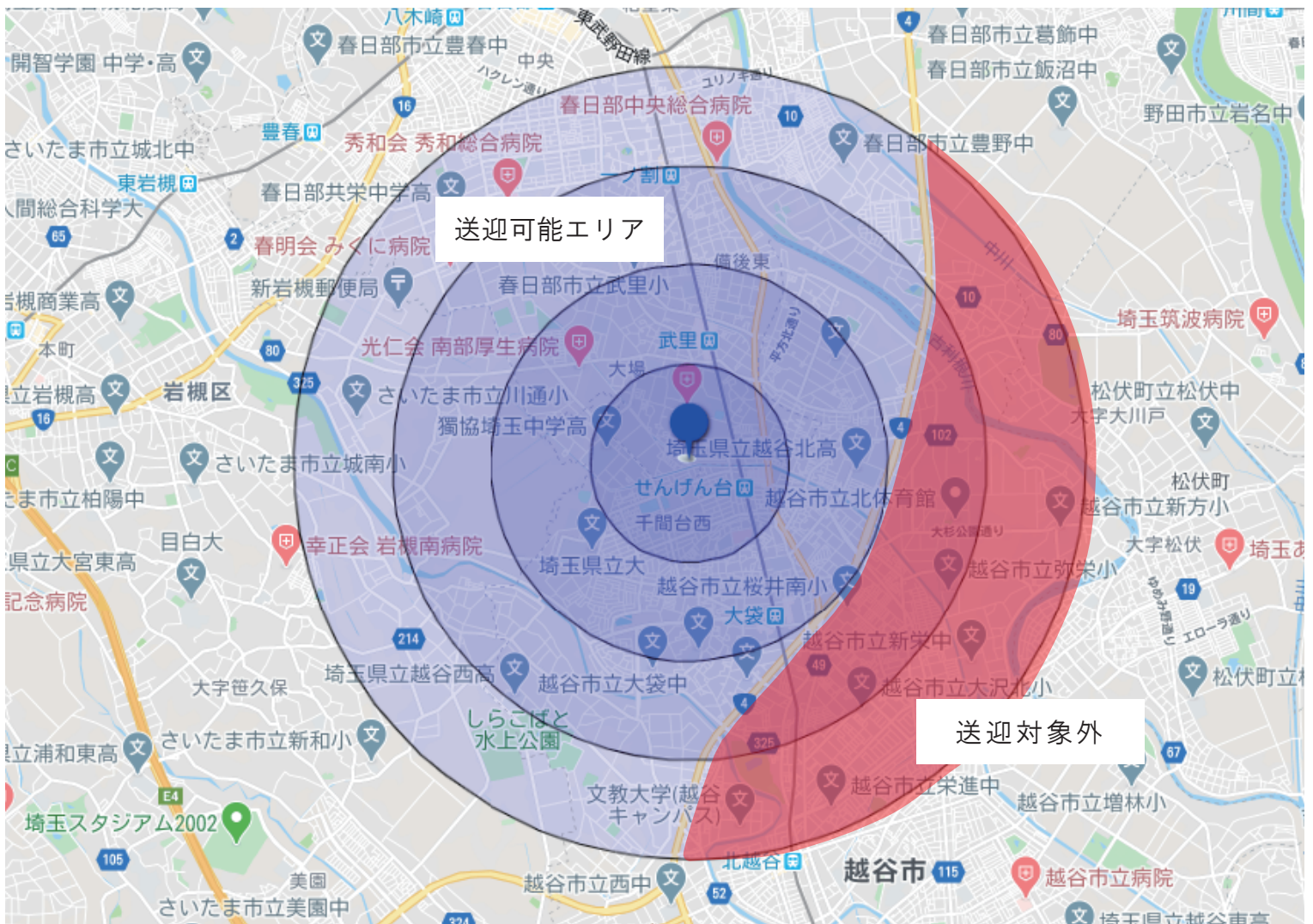


介護予防支援事業所 / 通所型サービスA

came came 30 (かめかめさんまる)

住所 / 春日部市大枝 104-53 店舗 / 048-812-8312 通常営業時間 / 12時~18時※詳しくはHPをご覧ください。

定休 / 【カフェ】木・日曜日 【通所型サービスA / 保育園】土・日・祝祭日



相談窓口 | 春日部市

- 第1地域包括支援センター /048-754-3775
粕壁・粕壁1～4丁目・粕壁東1～6丁目・中央1～8丁目・浜川戸1～2丁目・南1～3丁目
- 第2地域包括支援センター /048-753-2020
内牧・梅田・梅田1～3丁目・梅田本町1～2丁目・小淵・栄町1～3丁目・八丁目・樋堀・樋籠・不動院野・南栄町
- 第3地域包括支援センター /048-753-1136
上蛭田・下蛭田・道口蛭田・道順川戸・新方袋・西八木崎1～3丁目・花積・増戸・増富・南中曽根・八木崎町・豊町1～6丁目
- 第4地域包括支援センター /048-738-5764
大沼1～7丁目・大場・上大増新田・下大増新田・薄谷・武里中野・備後西1～5丁目・増田新田・谷原1～3丁目・谷原新田
- 第5地域包括支援センター /048-734-7631
一ノ割・一ノ割1～4丁目・備後東1～4丁目・緑町1～6丁目・南4～5丁目
- 第6地域包括支援センター /048-738-0021
大枝(団地以外)・大畑・千間1丁目・武里団地1～9街区・備後東5～8丁目
- 第7地域包括支援センター /048-733-7771
赤崎・赤沼・牛島・上柳・下柳・新川・水角・銚子口・豊野町1～3丁目・永沼・藤塚・本田町1～2丁目・六軒町

相談窓口 | 越谷市

- 地域包括支援センター桜井 / 048-970-2015
- 地域包括支援センター新方 / 048-977-3310
- 地域包括支援センター大袋 / 048-971-1077
- 地域包括支援センター荻島・北越谷 / 048-978-6500
- 地域包括支援センター大沢 / 048-972-418

※文字が灰色の地域は送迎対象外となります。