

平川市オレンジカフェ



「ささえあい」



に参加してみませんか

平川市オレンジカフェ「ささえあい」ってどんなところ？

- ・認知症の方やご家族の相談、交流などで楽しめる場所
- ・介護の思いをわかりあえる場所
- ・認知症の方が自ら活動し楽しめる場所

●日 に ち 令和8年8月26日（水）

●時 間 午後1時00分～3時00分

●場 所 平川市役所1階 ひらかわぷれいす「アヴェッサ」

●参 加 費 無料

●対 象 者 どなたでもご参加いただけます

※当日参加もできますが、令和8年8月21日(金)までにお申し込みいただくと幸いです。

●内 容 ①笑いヨガ・ヘルシーディスコ

講師 ラフターヨガティーチャー つっきー
(ラフタールーム主宰)

ラフターヨガリーダー とらぞうさん

笑いヨガは、ヨガの呼吸法を取り入れた笑うエクササイズで、様々な健康効果が期待できます。難しいポーズはないので座ったままでも大丈夫！

ヘルシーディスコは、70年代のディスコミュージックとミラーボール風照明でゆるーくダンスを踊ります。

※当日はリラックスできる服装、動きやすい履物でご参加ください。笑うと喉が乾くので飲み物もご持参ください。



②認知症に関する交流会



申し込み・問い合わせ

*平川市高齢介護課地域包括支援係

電話0172-55-5374