

主催：長崎市大浦地域包括支援センター

# ぽかぽかカフェ

ぽかぽかカフェってどんなところ？

認知症の方とその家族、地域の方など誰でも気軽に立ち寄り、参加ができ交流できる場です。脳トレ体操やおしゃべり、団らん、レクリエーション、情報交換など、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか。介護予防のため参加されている方が多く和気あいあいとしていて、いつでもどなたでも予約なしにご参加いただけます。

日時：毎月第4金曜日14：00～15：30

(変更あり 年間スケジュール表をご参照ください)

場所：大浦地区ふれあいセンター3階 (長崎市下町1-13)

対象：認知症の方、その家族、地域の方どなたでも

費用：無料

持ち物：履き物や飲み物(水筒)など



～活動内容～

- 水辺の森公園(外出企画)
- 軽体操やコグニサイズ
- 脳トレ
- 季節を感じる物づくり
- 季節のイベント など



長崎市大浦地域包括支援センター

電話 818-8311

※予約は必要ありませんが、やむを得ない事情により中止する場合や開催場所の変更があるときがありますので、初めての方はお気軽にお問い合わせ下さい。



# ぽかぽかカフェ



誰もが気軽に立ち寄れ、参加ができ、交流できる場です。一緒に物忘れ予防体操、レクリエーション、情報交換など、楽しいひと時を過ごしませんか？大人も子供も大歓迎です。

【令和8年度 年間予定】

毎月第4金曜14～15時半に実施中！ ※日時や場所の変更があるときは赤字ですのでご注意ください！

日時	場所	内容
4月24日(金) 14時～15時半	大浦地区ふれあいセンター	脳トレ・軽体操 (小森作業療法士)
5月22日(金) 14時～15時半	大浦地区ふれあいセンター	おやつ パフェを作ろう！
6月26日(金) 14時～15時半	大浦地区ふれあいセンター	季節の物作り (川口作業療法士)
7月31日(金) 10時～11時半 ※第5金曜	大浦地区ふれあいセンター	音楽の会 (赤星さん) 
8月28日(金) 10時～11時半	大浦地区ふれあいセンター	レクリエーション
9月25日(金) 14時～15時半	大浦地区ふれあいセンター	認知症月間イベント 
10月23日(金) 14時～15時半	ゲスト長崎大浦海岸店前に 集合  雨天時は大浦地区ふれあいセンター	水辺の森公園 ウォーキング
11月27日(金) 14時～15時半	大浦地区ふれあいセンター	季節の物作り (川口作業療法士)
12月18日(金) 13:30～15時 ※第3金曜	長崎シビックホール (常盤町1-1 メットライフ生命ビル 美術館側)	クリスマス会 ～クリスマスケーキ作り クリスマス音楽を楽しもう～ 
1月22日(金) 14時～15時半	大浦地区ふれあいセンター	脳トレ・軽体操 (小森作業療法士)
2月19日(金) 14時～15時半 ※第3金曜	大浦地区ふれあいセンター	脳トレ・軽体操 (本庄作業療法士)
3月26日(金) 14時～15時半	ゲスト長崎大浦海岸店前に 集合  雨天時は大浦地区ふれあいセンター	水辺の森公園 お花見



(#大浦地域包括支援センター)

♪活動の様子をInstagramに掲載中！ぜひご覧ください♪

【お問い合わせ先】長崎市大浦地域包括支援センター 電話：095-818-8311