

白沢地域包括支援センターからのお知らせ

# チルコロカフェ

どなたでも参加できます！

- ・ 楽しくおしゃべりできるカフェコーナー
- ・ 将来にそなえるワンポイント講座
- ・ 足腰年齢が分かる体力測定

4月は分館工事のためお休みでした！

## 令和8年5月20日(水)

## 和田分館で開催します

## 時間：10時～11時45分

### ワンポイント講座は『転倒予防』

血管年齢の測定も  
できます！！



### 今後のチルコロカフェの予定

長屋分館 5月22日(金)      白岩分館 6月25日(木)

※稲沢分館開催分

松沢分館 7月24日(金)      白岩分館 8月28日(金)

糠沢分館 9月11日(金)      和田分館 10月23日(金)

送迎もできます！前日までにご連絡ください♪

白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131

協力：本宮市高齢福祉課、社会福祉法人安積福祉会

第14回



健康寿命を  
のばそう！  
AWARD  
優良賞