

初めての方
大歓迎！

介護者交流会 ひまわりカフェ

ひまわりカフェでは、介護に関する疑問や、不安、悩みを話し、共有しています。
ほっと一息、のんびりできる時間を過ごしませんか？
介護者ではなくても、介護に興味のある方なら誰でも参加できます。

近日開催のイベント

5 / 27 火

13:30 ~
2時間程度

ゲームで考える将来

人生終盤に大切にしたい価値観は？
超高齢社会での生き方を考えるための「人生100年これからゲーム」で自分や家族のこれからを見つめ直してみませんか？

カードを使って周りの人と意見を共有しましょう
ゲームが終わったら、お茶菓子を片手に雑談タイムもあります

インストラクター 小菅 もと子氏



会場／豊明市総合福祉会館 大会議室

参加費無料・予約不要

持ち物／筆記用具

6 / 30 月

13:30 ~
2時間程度

ズボラ飯でも栄養管理

毎日のごはん作りしんどくないですか？
ひとり暮らしでもできる簡単・時短で栄養バランスが取れるレシピを管理栄養士が紹介します
身近な食材を使うのでご自宅でもすぐに作れます
食生活で気を付けるポイントも解説します
講座が終わったら、お茶菓子を片手に雑談タイムもあります

管理栄養士 神野 順子氏



会場／豊明市総合福祉会館 大会議室

参加費無料・予約不要

持ち物／筆記用具

7月以降も講座や茶話会、日帰り旅行を計画しています。
詳細は広報やホームページ、チラシ等で発信いたします。

豊明市社会福祉協議会

☎0562-93-5051

〒470-1116 豊明市新田町吉池18-3

公式HP

