

10年後も、今より楽しい、もっと元気に！
楽しみながら、フレイル予防

参加費
無料

参加者
募集中

すまいる・カフェ

心と体のリフレッシュ、一緒にはじめませんか？

令和8年度 開催日時	13:30~14:30	13:30~15:30
4月9日 (木)	いきいき懐メロ椅子体操 カフェメニュー：炊飯器で作るケーキ、飲み物 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
5月14日 (木)	おしゃべり会、ケアマフ作成 カフェメニュー：駄菓子、飲み物 200円	
6月11日 (木)	「貯筋」をしよう。上手なたんぱく質のとり方 カフェメニュー：管理栄養士に教えてもらうお菓子、お茶 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
7月9日 (木)	食べる力を守ろう!! 誤えんを防ぐ カフェメニュー：水ようかん、お茶 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
8月6日 (木)	元気！長生き！転ばない体操 カフェメニュー：メロンソーダ 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
9月10日 (木)	おしゃべり会、ケアマフ作成 カフェメニュー：ぶどうパフェ 200円	
10月8日 (木)	ほっとひと息 お茶タイム カフェメニュー：和菓子、抹茶 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
11月12日 (木)	みんなでワイワイ楽しく脳トレ カフェメニュー：シュークリーム、飲み物 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
12月10日 (木)	やさしい音色オカリナコンサート カフェメニュー：クリスマス手作りケーキと飲み物 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
1月14日 (木)	おしゃべり会、ケアマフ作成 カフェメニュー：炊飯器で作る手作りケーキ、飲み物 200円	
2月4日 (木)	唄ってほっと懐メロタイム カフェメニュー：芋ぜんざい、お茶 200円	おしゃべり、ケアマフづくり
3月11日 (木)	お楽しみ会(歌やビンゴゲームで楽しみましょう) カフェメニュー：ケーキ、飲み物、ビンゴ参加 500円	

単発回の
参加OK

【ケアマフとは】

認知症の人が自由に筒型の部分に片手あるいは両手を入れたり、マフの外表面や内面、アクセサリ等を触ったりと感覚を用いた関わりをすることで、心身の緊張を解きほぐし、安心感が得られるものです。



【会場】 難病応援センター

東近江市五個荘小幡町322-5
五個荘中学校前、五個荘支所となり

参加費は無料です。
カフェは料金が必要です。

お問い合わせは
お電話で

五個荘地域包括支援センター（五個荘小幡町589番地1）

☎ 0748-48-5540 担当：森崎(もりさき)・小辰(こたつ)

五個荘地域包括支援センターは、社会福祉法人六心会が運営しています。