

～みんなが気軽に話せる、相談できる～



こころカフェ

エ開催しています

こころカフェとは

認知症の人やそのご家族、地域の人たちが気軽に集えてつながることのできる交流の場です。

参加者同士で
おしゃべりや情報交換
仲間に出会える



認知症に関する専門的な
相談やアドバイスが受けられ
気になることを
相談できる



軽体操や
レクリエーションで
心も体も
リフレッシュ



開催日：毎月第4水曜日 9時30分～11時

※参加費は**無料** 時間内出入り自由です！

開催場所：新井ふれあい会館2階 会議室

住所：妙高市上町9-1



いきぷら茶の間も開催中！

(毎週水曜日 9時30分～11時30分
祝日除く)

軽体操や趣味活動、脳トレなどできる
地域の茶の間です。

ぷらっと立ち寄ってみませんか？

お問い合わせ

妙高市役所 福祉介護課

地域包括支援係

☎0255-74-0017