

コミュニティカフェ

病院や買い物の行き帰りにちょっと一休み！
気軽にお立ち寄りください

月～金曜日(祝日は休み)
13:00～15:00

コーヒー・紅茶 300円(お菓子付き)



シルバーライフの困りごと相談サロン

シニアの困りごとベスト3

- ① 健康不安・持病
- ② 今後の住まい・住居(高齢者施設)
- ③ 老後の費用

専門家を交えて心配事のあれこれを話し合い、
知恵を出しあうサロンです。

必要に応じて看護師/ケアマネ/
行政書士/FPが相談にのります。

サロン参加費 1人 500円



テルミーくらぶ

温熱療法で癒しあいます！

第4日曜日 13:00～14:00 参加費 500円

人生の放課後は … **みめまハウスのくらぶ活動** … 気軽に覗きにきてください

麻雀くらぶ

初心者大歓迎！ 優しくお教えします

火曜日と金曜日
10:00～12:00
参加費 500円



歌声カフェ

歌好きさん、集まれ！

第4水曜日 13:00～14:30
参加費 500円



100歳体操

健康寿命は脚腰から



第1・3・4水曜日
10:30～11:30
参加費500円

絵手紙くらぶ

季節を感じながら…

第2木曜日 11:00～12:00
参加費 1,000円(道具・材料費込み)



仏典カフェ

生き方のヒントに…

第2水曜日 10:00～11:30
参加費 800円(コーヒー付き)



朗読くらぶ

好きな本を持ち寄って

第4木曜日 10:00～11:30
参加費 800円(コーヒー付き)



源氏物語カフェ

古典を読み解く楽しさ

第2日曜日 10:00～11:30
参加費 800円(コーヒー付き)



スマホくらぶ(個人レッスン)

スマホの使い方、丁寧にお教えします

第1、第2、第3木曜日 9:00～12:00
予約制 一人1時間 レッスン料 500円