

## 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)



人生の放課後は … **みぬまハウスのくらす活動** … 気軽に覗きに來てください

## 麻雀くらす

初心者大歓迎！ 優しくお教えます

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



## 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



## 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

## 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)



## テルミーくらす

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



## 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)

## スマホくらす(個人レッスン)

スマホの使い方、丁寧に教えます

月曜日 or 木曜日 (日時は予約時に相談)

**予約制** 一人1時間 レッスン料 500円



## 絵手紙くらす

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)



## 朗読くらす

好きな本を持ち寄って

第1木曜日 10:30～12:00

参加費 800円(コーヒー付き)