

市街地区 まんまるカフェ 開催しました！

まんまるカフェとは？

～町民同士が気軽に膝を付け合わせながら交流でき
日頃の困りごとを話し合える移動式カフェとして
清里町社会福祉協議会が行っている事業です～



令和6年6月19日（水）清里町生涯学習総合センターにて、まんまるカフェを開催しました。7名の方が参加され、会話やコグニサイズ、運動を行い、飲み物を飲みながら談笑し、楽しい時間を過ごしました。

また歩行解析アプリ「トルト」の撮影も行われ、歩行状態のチェックやおすすめの運動などの結果を知る機会となりました。

「コグニサイズ」では、新曲にチャレンジ。少し難しい歌でしたが、皆さんで歌詞カードと鉛筆を持ち、どのように動くかなど相談して決定し、取り組みました。簡単にした方が良いか、いや難しいからやりごたえがある、難しいままでいこう、など活発な意見が見られ、うまくいなくても楽しいね、と楽しまれていた様子でした。

清里町羽衣町35番地35 保健センター内
清里町社会福祉協議会

電話 0152-22-4840