

～ 総合事業委員会 PRESENTS ～

# 第23回 なないろ☆カフェ

6月21日(金) 14:00～15:30

場所: 八戸医療生活協同組合センター 2階  
八戸市類家5丁目38-20

※駐車場が手狭な為、できるだけ公共交通機関をご利用下さい。

**【身体能力チェック】14:00～14:30**

転倒予防につながる筋力の評価をして、  
“今の自分”の体を知ろう!



**【ふまねっと運動】14:30～15:00**

リハビリデイサービスサンテ城下 柴田様

50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、  
網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

運動の後はおいしいお菓子を頂きながら、  
皆さんで語り合しましょう♪



☆どなたでも参加できます☆

参加費：300円

参加人数：先着20名

申し込み：八戸医療生協本部 佐々木・大嶋

電話：0178-71-3456



主催：八戸医療生活協同組合