

白沢地域包括支援センターからのお知らせ

# チルコロカフェ

どなたでも参加できます！

- ・楽しくおしゃべりできるカフェコーナー
- ・将来にそなえるワンポイント講座
- ・足腰年齢が分かる体力測定

令和8年1月14日(水)  
松沢分館で開催します  
時間：10時～11時45分

ワンポイント講座は 「今日からできる転倒予防」

～家の中の危険を見つける講座～

10時から血管年齢の測定も行います！



今後のチルコロカフェの予定

白岩分館

2月18日(水)

糠沢分館

3月11日(水)

お待ちしております／

送迎が必要な方は前日までにお電話ください



白沢地域包括支援センター ☎0243-24-5131

協力：本宮市高齢福祉課、社会福祉法人安積福祉会

