

なんとなく心の不調を感じる… 心配な家族が
いる… ちょっと息抜きしたい、話したい…

どんなことでもお聞きします。

身近な仲間とともに、地域につながって、
「**ココ**ろと**カラ**だ」をほぐしてみませんか。

* 気になる事、不安な事など個別にお伺いします。

ココから
カフェ
九品仏



食について考える

— 伝統食で腸活を —

高齢者の食生活全般で、どのようなこ
とに気が付いたらよいか、栄養士さん
と一緒に考えましょう

第 73 回

4月20日(土)
10:00~11:45

講 師 : 「なんてったって！ 伝統食の会」
栗原澄子さん 太郎良一枝さん

手話通訳 : 有り

参加費 : 300 円 + 300 円 (試食代)

会 場 : **九品仏複合施設 2 階**

通常と時間が異なります。

★ 予約をお願いいたします

予約連絡先 : 090-3961-8514 (湯澤)

次回: 5月25日(土) 共生社会について考える



「ココからカフェ」ホームページ <https://setagaya-npolink.jp/> <https://tamamati.com/>
問い合わせ先 NPO 法人玉川まちづくりハウス Tel:03-3721-8699 Fax:03-721-8986 Email: house@tamamati.com

主催 ココロの健康を考える区民会議場づくりグループ / 協力世田谷保健所健康推進課