

café きたごアクティブ カフェ始めます

毎月第2火曜日、北野台五丁目自治会館にて

どなたでも参加大歓迎

①午後1時～午後1時30分 アクティブカフェ 参加無料
スローエアロビクスSOFTで軽運動

◎椅子にすわってもできる！◎その日の体調に合わせて自分のペースで。◎
軽運動は認知症も予防する！

②午後1時30分～3時 今まで通りのお茶タイム
(参加費200円)

○コーヒー、紅茶、緑茶をご用意。(ちょこっとお菓子付)

○楽しいおしゃべりで地域親睦、情報交換○時々イベント。小物づくり、歌
唱で脳トレも

(イベント開催時はアクティブカフェは休止です)



スローエアロビクスSOFTとは、ゆっくりとした筋力トレーニングとバ
ランス運動、有酸素運動を組み合わせたプログラム、明治安田厚
生事業団体力医学研究所が、科学的知見に基づいて開発しまし
た。八王子市高齢者いきいき課も推奨しています。