



お茶を飲みながら、ゆっくり語り合ったり、
運動したりして心も身体もリフレッシュしませんか？

みなとカフェ

毎月最終火曜

申込不要、
参加自由です♪

みなとふれあいセンター2階
(伊勢市役所神社支所と同施設)

10/28・11/25・12/23

10:00~11:30頃



毎月チューブやタオルを
使った体操をしています♪

10:00~ 健康チェック (希望者のみ)

10:30~ 健康体操、

レクリエーション

11:00~ 茶話会、介護などの相談会



レクリエーションは月替わりです！
お楽しみに(^^♪

☆みなとカフェにお一人で
お越しいただける方
☆みんなでワイワイ楽しめる方
当日飛び込み参加も可能です！

オレンジ 担当：出口 までお電話ください。

☎090-3254-3932

(不在時に折り返し連絡させていただく場合がございます。)

主催：オレンジ (伊勢市ボランティアセンター登録団体)

協力：社会福祉法人 伊勢市社会福祉協議会

地図



近鉄伊勢市駅・JR 伊勢市駅から

三重交通 8 番乗り場の一色バスに

乗り、三交神社バス停下車、徒歩 3 分。