

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

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)

1/27・2/24・3/31

10:00～12:00



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

11:30～ 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



## 公共交通機関

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。