

10年後の健康にも自信を持ちましょう!

認知症の方や介護家族だけでなく、認知機能の低下に関わる不安や悩みをどなたでも話し合ったりできる場所

繋がる

学ぶ

ハーティネス

認知症カフェ

相談
できる

すこやかカフェ

会員制ではありません。どなたでも大歓迎!! お気軽にご参加ください!

ハーティネスすこやかカフェって??

ハーティネスすこやかカフェは**認知症カフェ**。

認知症カフェとは「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進するためのカフェ」です。

だから、認知症の方やそのご家族はもちろんのこと、

興味と好奇心がある「自分らしく生活したい方」なら、どんな方でも大歓迎!

ハーティネスすこやかカフェには「10年後もイキイキしていたい!」を合言葉に幅広い世代の方が集まっています。

これから先、イキイキ&ワクワクとした毎日を過ごすための方法を一緒に学んでみませんか?

皆さんの新しいつながりやチャレンジをサポートします!



途中参加
途中退出
OK!

1ドリンク
オーダー制
(400円~)

初めての方は
丁寧にサポート!
オンライン
参加※1
できます!!

すこやかカフェの流れ

すこやかカフェ活動の
時間は**10:00~**

9:00

すこやかカフェオープン

検温や用紙の記入、自己紹介や「昨日思い出し日記帳」を記入したり、カフェのモーニングを食べたりと、比較的自由にお過ごしいただきます。

10:00

すこやかカフェ活動の時間

- 健康体操 ●脳トレ ●パソコン・スマホお困りごと相談
- 写真自分史作り ●その他お役立ちプチ講座

内容は変わります。

11:00

各自、好きなことに 取り組む時間

読書・歓談、周りとのコミュニケーション、お食事など自由にお過ごしください。

11:30



開催
日時

毎週金曜日

9:00~11:30

すこやかカフェ活動の時間 10:00~11:00

料金

無料

※カフェのメニューを1ドリンクオーダー
お願い致します。(400円~)

●店内への飲食物の持ち込みはご遠慮下さい。

※1:オンライン(zoom)でスマホ(携帯)やパソコンなどの機器を
使って自宅からも参加出来ます。※お気軽にご相談ください。



皆さまが少しでも気持ちよく過ごしていただけますよう
新型コロナウイルス感染症対策を徹底しております。



アクリル板の設置



CO₂センサーの設置



こまめなアルコール消毒



空気の入替え(換気)

ご来店のお客様へお願い

- 入り口でのアルコール消毒
- 大声での会話の自粛
- 飲食中以外のご歓談中のマスクのご着用

~ 皆様のご協力をお願いいたします。~

カルチャーのあるカフェ

ハーティネス上町カフェ

大阪市中央区上町1-6-9 NS清水谷206

営業時間 8:00~19:00 定休日 日曜・祝日

TEL.06-7492-3252

<https://hnplan.jp>

ハーティネス

すこやかカフェ

LINE公式アカウント



ハーティネスすこやかカフェ参加申込書

ふりがな			年齢	
氏名			歳	
住所	〒			
電話				
E-mail				

お電話でのお申込み

TEL.06-7492-3252

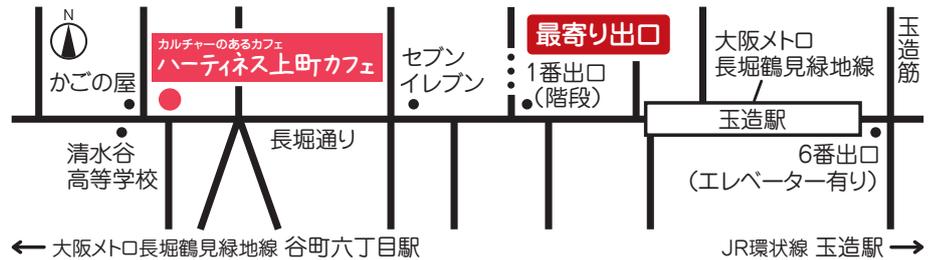
メールでのお申込み

heartiness.2@gmail.com

ホームページ

https://hnplan.jp

スマホで読み取ってアクセス→



〒大阪府中央区上町1-6-9 NS清水谷206号

- 大阪メトロ鶴見緑地線玉造駅①出口徒歩4分
- JR環状線玉造駅北出口より西へ徒歩約9分
- 18・85系統 清水谷高校前バス停前

すこやかカフェはオンライン(自宅から)参加できます!!

オンラインミーティングツールZoomを使用します。

Zoomはパソコンのブラウザやアプリケーション、Android、iPhoneなどのスマートフォンアプリを使って**自宅からも参加することが可能**です。

お気軽にご相談ください。

※Zoomのデータ消費量(1時間)：約600MB(1,000MB = 1GB)

**初めての方には
丁寧にサポート!**

