

「通いの場」は、コミュニティルーム「はなみずき」と、NPO法人「ビレジサポート」が運営するコミュニティスペース「IVY-LABO」が一体となり、健康的で充実した暮らしを提案し、地域での交流の中でその実現を目指す取り組みです。高齢者も大歓迎の世代交流の場として、心身に潤いを与える、様々な企画を開催して参ります。



コミュニティルーム  
はなみずき



コミュニティスペース  
IVY-LABO



## はなみずき 夏季休業



いつもはなみずきをご利用いただきありがとうございます。

下記の間休業させていただきます。

8月10日（木）～8月20日（日）

## IVY-LABO 窓口 夏季休業

下記の間窓口業務を休ませていただきます。休業中にいただいた留守電・メールへのアクションは18日以降になります。ご了承ください。

8月10日（木）～8月17日（木）

ビッグサイズ 写真展

後期高齢山歩き

by S Shiratori

9月4日（月）～

9月16日（土）



## トーク 後期高齢山歩きのススメ

老化防止に有効と言われる山歩き。誰でも楽しめる安全な山歩きの基本を、千葉の山から、日本アルプス、ヒマラヤのトレッキングまで、事例でお話します。

日時：9月9日（土）14:00～15:30

場所：はなみずき 講師：白鳥貞夫氏

参加費：500円（飲み物+プレゼント付き）

募集人員：30名（先着順）

参加申込：締切 9月6日（水）

「参加申込書」（裏面）をはなみずきに提出して下さい。  
（FAX：04-7149-8734 も可）

年齢と共にひどくなる物忘れ・・・

さて、それは単に年齢のせい？

それとも、認知症の始まり？

柏市 フレイル予防・健康づくり

出前講座

## 「頭活き活き

## もの忘れ予防」



認知症を予防するための生活習慣に関する講話、運動などを、リハビリ専門家が行います。

日時：8月24日（木）10:00～11:00

場所：IVY-LABO（柏ビレジ商店街）

講師：柏市派遣 阿部 朋広氏  
（理学療法士）

参加費：無料

募集人員：20名 応募多数の場合は抽選で

参加申込：締切 8月9日（水）

「参加申込書」（裏面）をIVY-LABOに提出して下さい。（FAX：04-7106-5117 も可）

## 夏メニュー登場！ 氷菓セット ¥200

ざるそば ¥350 お好きな2個を選べます

☆ バニラアイスクリーム

☆ シャーベット ゆず

☆ // ストロベリー



はなみずき、IVY-LABOは、月、火、水、金、土曜日の11:00～16:00にオープンしています。

＜照会先＞ はなみずき：04-7149-8734 IVY-LABO：04-7106-5117

※「通いの場」の活動は、「かしわフレイル予防ポイント」の対象です。カードの作成ははなみずきで。