



タイムカプセルカフェ

毎月第4木曜日

木曜日の午後、
ゆんたくしましょう♪



場所：あけぼの園 3階
(那覇市曙3-2-3)

★安謝交番向かい、安謝郵便局と琉球銀行の間

時間：午後2時～3時

対象：天久・安謝・曙・港町にお住まいの方

※持ち物：飲み物持参お願いします



認知症をテーマにした集まりです。

くつろいだ雰囲気で

語りませんか。

参加をおまちしています

お問い合わせ：那覇市地域包括支援センター安謝
☎098-860-3747

開催日	内 容
令和8年4月23日	認知症とお金の備え ろうきん おもろまち支店 伊野前様
5月28日	実は気になる葬儀の事 いきいきライフ協会つむぎ 大城様
6月25日	慰霊の日と平和への思い
7月23日	知って安心消費者トラブル 那覇市消費生活センター
8月27日	成年後見制度について 包括安謝 社会福祉士:岡田正美様
9月24日	栄養について 那覇市保健所 健康増進課
10月22日	いくつになっても学べる 長寿大学に通う仲間からの学び
11月26日	お口の健康 那覇市保健所 健康増進課
12月24日	健康料理や時短レシピ 食生活改善推進員
令和9年1月28日	人生会議すごろく ちゅいしーじー那覇:高江洲あやこ様
2月25日	認知症と服薬管理について アイン薬局 天久店
3月25日	介護予防について 包括安謝 看護師:下地幸子様

- ・前半は講話やディスカッションを中心に行います。
- ・後半はスクエアステップ、コグニサイズ等、身体を動かしながら過去と未来を行き来して一緒に ひと時を過ごしましょう