

MCI・フレイル予防

10月28日(月)
プレオープン!!

オレンジカフェ

“ちょこりハ”



作業療法士
土釜
つちかま



ケアマネージャー



看護師

毎月第4月曜日
10:30~12:00

【MCI】
軽度認知障害
(Mild Cognitive Impairment)

【フレイル】
病気ではないけれど年齢と共に、筋力や心身の
活力が低下し介護が必要になりやすい状態

認知症の方と家族・地域の方など、どなたでも参加できる集いの場です。

「オレンジカフェ “ちょこりハ”」ではリハビリ専門職が専門的な体操（説明付き）
を中心に取り組み、**身体や生活についての相談会**も実施します。

お気軽にご参加ください。

11月25日(月)よりスタート

料 金 300 円（参加費・お茶代込）

持ち物 汗拭きタオル

場 所 カラオケ居酒屋・スタジオ ゆきの
栃木市大平町西水代2427

当日スケジュール

- ・リハビリ専門体操
- ・身体や生活の相談会
- ・雑談（交流）タイム

株式会社はまりハ

ちょこっと集まって、ちょっこり専門的リハビリ!

所在地：栃木市大平町西野田202-1

チームオレンジ STAND BY YOUと連携して開催!

電話番号：0282-21-8977

令和6年度予定

1 1月25日(月)	開設式 フレイル体操
1 2月23日(月)	○ MCI 予防体操 ○ リハビリ専門職の身体・生活相談会
1月27日(月)	○ 寒さを楽しむ！フレイル予防体操 ○ リハビリ専門職の身体・生活相談会
2月24日(月)	○ 寒さに負けない！転倒予防体操 ○ リハビリ専門職の身体・生活相談会
3月24日(月)	○ 春が来る！MCI・フレイル予防体操 ○ リハビリ専門職の身体・生活相談会

会場案内図

