

第20回

5月26日(土)

10時30分～

12時00分

だんらんカフェの

ご案内

参加費  
無料

場所: 小規模多機能だんらん

住所: 上越市頸城区北方 125-8

第20回は、

『初夏の野外活動を楽しみましょう!』

北方周辺の歩いて行ける所にも素敵な場所がありますよ。  
散歩をして身体を動かし、「あら、こコストキ♡」と気持ちがあ  
くと脳にも良い影響が表れます。

初夏のこの時期はできるだけ野外で過ごしてみましょ  
う。紫外線を浴びるとホルモンの働きも活発になり、朝スッキ  
リと目が覚めるリズムのある生活を取り戻すことができます。

だんらんから10分ほど歩いてピクニックに出掛けましょ  
う。歩きに自信がない、という方はお送りしますのでご安心く  
ださい。日差しがあるので帽子をお忘れなく!

たくさんの方のお越しをお待ちしています。

ご近所の方お誘いあわせの上、気軽にお越しください。

次回のだんらんカフェは6月23日(土)の予定です



お越しください。但し、送迎をご希望の場合は、



お問合せ先

〒 942-0171

新潟県上越市頸城区北方東拼 48番地 1

株式会社だんらん

事務局: 村松卓弥

025-530-3657

