

# 第28回

5月25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

### 『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、ここステキ♡」と気持ちが動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よう。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。

だんらんから少し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22日(土)の予定です

事前のお申し込みは不要です。当日会場へお越しください。但し、送迎をご希望の場合は、送迎をいたします。あらかじめご連絡ください。



### お問合せ先

〒 942-0171

新潟県上越市頸城区北方125番地9

株式会社だんらん

事務局:村松卓弥

025-530-3657

