



よってこcafeは、誰でも無料で参加できる
地域食堂です。一汁三菜の和食を基本に
地域の旬の野菜たっぷりのメニューになっております。

ちかちゃん先生の特別講座！！！！

10:00~11:30 (センター2階会議室)

『お口と足指～体の入り口と出口を調える』体操教室開催！

0歳から120歳までができる新習慣！

小さなお子様には、発育・発達に大切な遊び体操、中高年の方には、100年動ける体づくりの魔法！皆さんで参加してね。

【講師紹介】

加藤千香氏：三重県北部を拠点に、助産師・看護師・保育士の視点で、体やココロに関する講座を開催。一生モノの健康と育ちのヒントを、3児のママが楽しくお届けします！

＼ボランティアさん募集中／

よってこ保々の素敵な活動に
参加してみませんか？お申し込み、
活動内容ははこちらから▶



@YOTTEKOHOB0



yotteko.hobo@gmail.com