

地域の方が気軽に立ち寄り、ほっと一息できる場所

第60回

鷹匠カフェ

どなたでもお気軽にお出かけください



2025年

8月19日(火)



健康小噺

14:20-

「ストレッチでしなやかな体に！」

お話し：楠田様

(大石内科理学療法士)

内容：ストレッチは、筋肉を伸ばし柔軟性を高める運動です。柔軟性があると、動きがよくなり怪我予防、転倒予防につながります。みんなでストレッチを覚えましょう！



今月のイベント

13:40-

「笑いヨガ」

講師：木下様

初めての出演です。

笑いヨガとは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。

誰でも簡単に出来る方法を教えてください。



おしゃべり会

カフェの途中で、おしゃべりする時間を作っています。

介護の事、体調のことなどなど、楽しく語り合いましょう！



北街道

大石内科

ギャラリー
リー悠

秀英

洋服のやまだ

開催時間：13:30-15:30

開催場所：ギャラリー悠

会費：300円頂いています。

主催 大石内科循環器科医院

〒420-0839 静岡市葵区鷹匠 2-6-1

お問合せ 054-252-0585 担当 秋山

手指の消毒にご協力ください。