

地域の方が気軽に立ち寄り、ほっと一息できる場所

第64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

12月16日(火)

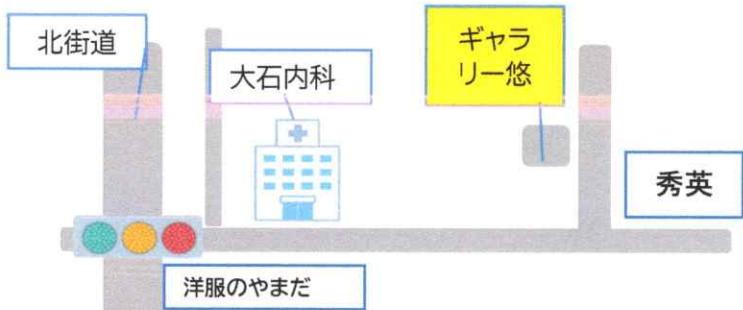
健康小嘶

14:25-

「運動が減る冬に
”貯筋”しよう！」

お話し：大石内科作業療法士 石垣様

内容：冬はどうしても運動量が落ちる季節…
そんな時期だからこそ、手軽にできる運動を
定期的に行うことで、来春からもしっかり動ける
体を維持できます。その方法を学びましょう！



開催時間：13:30-15:30

開催場所：ギャラリー悠

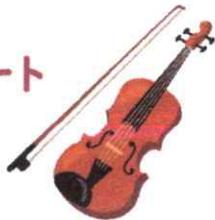
会費：300円頂いています。

今月のイベント

13:35-

バイオリンミニコンサート

山本ユミ様



毎年年末に来てくださるバイオリニストの山本様。ピアノ演奏者と出演していただきます。繊細で優雅な音と一緒に楽しみましょう。この時期ならではの音楽を楽しめます。



おしゃべり
タイム



カフェの途中で、
おしゃべりする時間を作っています。いろんな話題で楽しく語り合いましょう！

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。