

# しあわせひろがれ！ たんぽぽカフェ

第5回「しあわせひろがれ！『たんぽぽカフェ』」

令和2年2月8日

暖冬といわれている今年の冬ですが、今回のたんぽぽカフェは久しぶりの寒い日となりました。それでも皆さんの笑顔に迎えられて、温かい気持ちになったところで、まずは頭と身体を動かす体操とストレッチ！毎回担当してくださるスタッフの声掛けで、徐々に気持ちもほぐれてきます。

皆さんとのフリートークでは「日頃感じていること」「わたしの居場所」などについて、お互いに思いを伝えあいました。バレンタインにちなんで、チョコのプチデザートもおいしくいただきました。

次回は令和2年4月11（土）に開催予定です。

是非お気軽に、ご連絡をお待ちしています♪

高齢福祉課地域支援係 71-2264



身体を伸ばすって、気持ちいい！



「あなたの居場所」はありますか？