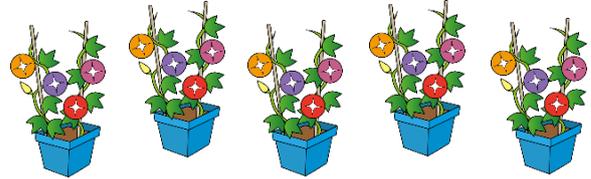




梅雨があつという間に明けてしまい猛暑になりました。今年の夏は猛暑、コロナ、節電そして節水との戦いでしょうか。カフェには多くの方がお見えです。暑さ、コロナ対策をしてお出かけ下さい！



6月のコミュニティ・カフェ高輪

コミュニティ・カフェ高輪が再開して3カ月がたちましたが、今月の区民センター展示ギャラリー前は6/10が30名、6/24が44名の方が参加し、多くの方が利用されました。以前とは違うリピーターの方も増えて来ました。ゆかしの杜カフェは6/17に開催し、14名が参加しました。HUG高輪ミニ講演会は「港区の在宅療養について」で地域包括ケアの推進や在宅医療の具体的な話を聞くことが出来ました。質問も多く出て大変有意義な時間でした。講演者は港区保健福祉支援部保健福祉課藤田智係長、古田有紀副係長と港区在宅療養相談センター看護師大庭尚子さんで、参加者は講師、スタッフも含め26名でした。



HUG高輪



ゆかしの杜

「かんがり」を書いて社協に送りました



区民センター

7月のコミュニティ・カフェ高輪

今月は7/8(金)、7/22(金)高輪区民センター2階、7/15(金)ゆかしの杜協働スペース、7/19(火)HUG高輪ミニ講演会です。ミニ講演会はフレイル防止をテーマにラクっちゃ坂倉有美さんがお話をします。事前申し込みをお願いいたします。

2022
あなたのフレイルリスクは？
セルフチェックと4つの対策
コミュニティ・カフェ高輪in HUG

7月19日(火) 14時00分～

講師者
港区立介護予防総合センター ラクっちゃ
介護予防主任運動指導員 坂倉 有美様

場所・HUG高輪2階 高輪区民協働スペース
参加費は無料です

「フレイル」という言葉を知っていますか？
いつでも元気であるためには、フレイル予防に早くから取り組んでおくことが重要です。簡単にできるセルフチェックと、フレイル予防に効果的な4つの対策についてお話しします。

参加希望者は事前申し込みをお願いします
会場先着30名限定(7/14締切)
申込先
高輪地区CCクラブ 太田副産
noriohta@cccp.jp 090-2556-0222

HUG高輪 区民協働スペース港区高輪41-5-38
参加者はマスク着用などの感染症予防対策にご協力ください

ゆかしの杜
～コミュニティ・カフェのご案内～

日時:2022年7月15日(金) 13:30～15:30
場所:白金台 ゆかしの杜 (郷土歴史館等複合施設6階) 区民協働スペース(会議室1)

マスク着用にご協力を！

●感染症対策を十分に行い、お飲み物を用意してお待ちしています。
皆さまのご協力をお願いいたします！

白金台駅2番出口 徒歩1分
毎月1回開催のカフェです。
9月 次回は 16日(金)

コミュニティ・カフェ高輪 in ゆかしの杜 高輪地区CCクラブ
(コミュニティ・カフェ高輪は高輪地区CC、高輪区民センター、高輪地区総合実習と地域ボランティアが連携・協力して運営しています。)

高輪地区CCクラブ 高輪地区民協働センター

ゆかしの杜の8月はお休みです

7月
コミュニティ・カフェ高輪
Open
7月8日(金)
7月22日(金)
13:30～16:00
場所:高輪区民センター 2階 展示ギャラリー前
どなたでも、お気軽にお立ち寄りください！