

第24回オレンジカフェ  
Sun shine日程：平成29年5月17日（水曜日）  
13:00～15:00

場所：札幌市南区川沿13条3丁目5番1号



身体をほぐして、健やかに過ごしましょう！

13:00～15:00

## ☆講話：つぼの作用、効能について

講師：北海道鍼灸柔整マッサージ師会 会長 水上 弘祥 様

## ☆鍼灸マッサージの無料体験

～公益社団法人 北海道鍼灸柔整マッサージ師会協賛～

★首と肩のマッサージ（おひとり10～15分程度）

## ☆カフェ SUN SHINE

美味しいコーヒーとお菓子で  
楽しいひとときをお過ごしください

13:30～14:00 ☆Let'sカラフルエクササイズ

みんなで楽しく体を動かしましょう！

## なんでも相談コーナー

介護の悩み・ボランティア活動や  
シニアの生きがい就労雇用など、  
お気軽にご相談ください。

お申込み・お問い合わせ

社会福祉法人 愛全会

サン・グレイス 事務室

011-571-6000