

レコードブック岩美大谷の【認知症カフェ】

# レコブ カフェに行こう！

## レコブカフェ（レコードブックカフェ）ってどんな場所？

物忘れの気になる人や認知症の人、その家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集い、楽しく運動やお話しをしていただき、情報交換などをし合える場所です。

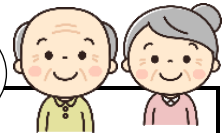
## 何が行われているのですか？

基本的にはどのように過ごすのも自由です。レコブカフェでは、認知症予防の運動などの企画を準備しています。運動やお話しを楽しくしていただき、希望があれば、ご自宅まで送迎させていただきます。

### レコブカフェのスケジュール（予定）

10:00～10:30	体調の確認・レコブ体操
10:30～11:00	休憩・フリータイム
11:00～11:30	スクエアステップ（脳トレ）
11:30～12:00	整理体操

ご家族の方も  
一緒にどうぞ



途中からの参加や、途中での退出も可能です。お気軽にどうぞ。

## いつ、どこで行われているのですか？ ※要申込み

日にち	毎月第3土曜日
時間	午前10時～正午頃
持ち物	200円（飲食代）
場所	レコードブック岩美大谷 岩美町大谷 1648-27
申込先	レコードブック岩美大谷 0857-35-0721



リハビリ型デイサービス レコードブック岩美大谷  
 〒681-0073 鳥取県岩美郡岩美町大谷 1648-27  
 TEL 0857-35-0721 FAX 0857-35-0839