

12月18日 開催 2時~4時

今月のミニ講話

感染症を予防しよう！！

～インフルエンザ・ノロ・

肺炎球菌による感染症～

看護師 高井由美子さん

毎年この時期になると世間を騒がせる感染症について、どのように予防していくと良いか、日々の心構えについてお話します。感染症を正しく知ることは、正しく防ぐことにつながります。予防のための日常生活習慣や病院受診のポイントについて学び、今年の冬も元気に生き生き過ごしましょう！！



オレンジカフェ 静岡

毎月 第3日曜日

恒例の「声のワークショップ」

声を出して元気になりましょう！  
音読をして脳を活性化させましょう  
腹式呼吸，発声・発音練習，詩などの音読を、  
元 SBS アナウンサー上藤美紀代がリードいたします。  
毎回笑顔があふれる「声のワークショップ」です。  
楽しく声を出して、心も身体もぽっかぽかに！！  
(一体感が生まれ、お友達づくりの場にもなります。)

Menu

- コーヒー
- 紅茶
- ハーブティ
- お菓子

各 100円

会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人  
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090 - 7433 - 6342  
✉ orange@npo-humanicare.jp

※駐車場有ります



バスで越しの場合 静岡駅北口5番6番線乗場からの全てのバスご利用可「巴町」下車 徒歩5分