

ひたちなか市・茨城県社会福祉協議会 後援
人生100年時代の生き方セミナー

『やりたいことを形にしよう!』

7月のおしゃべり魔女サロン

ひたちなか市の地図を使って”押し活”しよう!!
おすすめ情報を語る会

「ハート♡プリーズ」ひたちなかKUINA サロン

体とこころの健康を保つサロンです。地域の情報交換を楽しくおしゃべりしながら、健康維持と意欲向上を目指しています。

「これからの人生を楽しく生きる」「夢を持つ」「意欲的に活動する」「良い人間関係」「良い関係の再構築」などが、健康の秘訣と言われています。知力、体力維持には好奇心が欠かせない!

「北魔女の未来ノート」から、話題を選んでおしゃべりします。

『皆でたのしみながら、知識と情報が集まる出会いの場』

皆で覚える楽々介護と楽々着替え

”ひろちゃんと北魔女の魔法の簡単介護エクササイズ”
「関節エクササイズと着替えエクササイズ」

2026年 **7月19日** (日) **10:00~12:00**

8月の予定 (8月は第4日曜日に変更)

2026年8月23日 (日) 10:00~12:00

参加費：おしゃべりのみ200円、エクササイズこみ500円

会場：障害者支援施設 KUINA 地域交流室

住所：ひたちなか市大字長砂1561-4号

主催：NPO法人介護支援いばらき 水戸市内原町872-2メゾン大高101号室

申込は TEL029-306-7965 介護支援いばらき事務局まで

NPO法人介護支援いばらき 公式アカウント
随時、情報を配信します。ご登録ください。



ひたちなか市会場地図

会場：社会福祉法人 町にくらす会
障害者支援施設 KUINA 地域交流室
住所：ひたちなか市大字長砂1561-4号



赤城運送の西側の広めの進入路を200m南下して駐車場の脇の建物です。

主催：NPO法人 介護支援いばらき
TEL 029-306-7965

介護支援いばらき 多世代交流サロン「ハート♡プリーズ」事務局
多くの方の参加で地域に活力を
地域で安心安全に暮らすプロジェクト

NPO法人介護支援いばらき 公式アカウント
随時、茨城県の観光・制度・医療等やセミナー情報を配信しています。
11月は、笠間菊まつり配信中。ご登録ください。

