

新しい取り組み

りくカフェ スマートクラブ



1. 正しい食習慣を身につけよう。
2. 短時間の運動を毎日続けよう。
3. 生きがい創りは幸せ作り。

「楽しければ続けられるし、続けることで人生が楽しくなる」



りくカフェでは、「地域の皆さんに、いつまでも元気で長生きしていただきたい」という願いを込め、「健康づくり」をテーマに「りくカフェ・スマートクラブ」をスタートしました。

介護予防講座「スマートクラブ」(陸前高田市委託事業)

7回×4クール (週1回)

- | | | |
|------|---------|--------------------|
| ・1回目 | 総論 | 定員：8名 |
| ・2回目 | 食事指導 | 会費：¥500 |
| ・3回目 | 咀嚼・口腔 | 場所：もとカフェ (仮設りくカフェ) |
| ・4回目 | ハーブ | 時間：11:00～13:00 |
| ・5回目 | 料理教室 | |
| ・6回目 | ツボ | |
| ・7回目 | ふりかえりの会 | |

※6月24日で1クール目が終了。次回は、8月26日より
毎週水曜日7回開講

<参加申し込み・お問い合わせ>

陸前高田市長寿社会課 Tel: 0192-54-2111

りくカフェ オリジナル商品のご紹介

りくカフェ オリジナルブレンドコーヒー

岩手県の就労支援施設「たけとんぼ」で、丁寧に選別された、キリマンジャロなど4種の豆をブレンド！深みのある、まろやかな口当たりです。



レギュラー(粉) 100g **450円** レギュラー(粉・豆) 200g **800円** ドリップ 5杯入 **550円** アイスコーヒー 1000ml **800円**



マグネット **缶バッジ** **コースター**
陸前高田市の木から生まれました。 お馴染みのロゴがカワイイ2種 ロゴが爽やか。丸と四角の2種
2種 各**500円** 2種 各**150円** 5枚入 各**200円**

☆電話・FAXでもご注文承ります!

りくカフェサポーター募集

りくカフェは皆様のご支援によって成り立っております。皆様からの温かいご支援をお待ちしております。

【お振込み先】

銀行名：ゆうちょ銀行 店番838 口座番号：普通2408475
名義：特定非営利活動法人 りくカフェ

※お振込後、ご連絡いただけますと幸いです。

※恐れ入りますが、お振り込み手数料はご負担くださいますようお願い申し上げます。

りくカフェ

レンタルのご相談承ります!



営業時間

月～土 10:00～16:00

定休日 日曜・祝祭日

〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字鳴石22-9

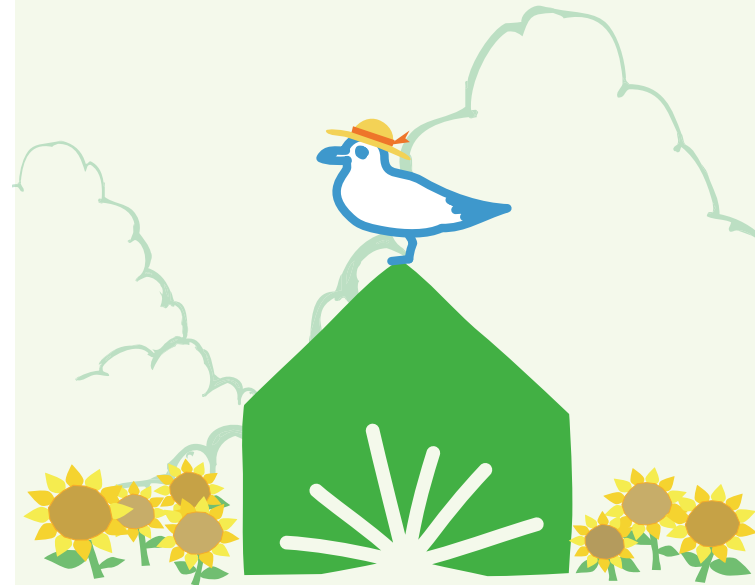
TEL:0192-22-7311 FAX:0192-22-7317

陸前高田市役所前 徒歩5分

<http://rikucafe.jp>

rikucafe@dream.ocn.ne.jp

Facebook 更新中! <http://www.facebook.com/rikucafe>



りくカフェ通信

2015年 夏号

<http://rikucafe.jp>

