

# さくら Café

事前申し込み

日時 令和5年 4月21日(金) 13:30~15:30

場所 櫻ホーム西神 4階 多目的室

内容 頭の体操で認知症予防



対象 介護に関心がある方・介護の悩みをお持ちの方など  
どなたでもご自由に参加出来ます。

職員たちと**美味しいコーヒー**を飲みながら、お話をしてみませんか？  
皆様のお越しをお待ちしています。

## 今後の予定

毎月第3金曜日開催予定です。

次回：令和5年5月19日(金) 13:30~15:30

(※日時等は変更する可能性があります。)

【お申込】 特別養護老人ホーム櫻ホーム西神  
神戸市西区月が丘1丁目41番12号(神戸電鉄栄駅 徒歩約7分)  
Tel: 078-995-7145 Fax: 078-995-7146 (FAX) 担当:おさだ

## さくらCaféに設置している 体組成計と運動機能分析装置では こんなことがわかります

- ①体組成（筋肉量や体脂肪率など）
- ②運動機能（筋力のパワー・スピード・バランス）
- ③ボディバランス（筋肉総合評価）
- ④筋力・バランスの変化
- ⑤総合得点で評価（毎月の変化がわかります）



### 今月のミニ講座

## さくらCaféの頭の体操で認知症予防

- ◆頭の体操で脳を活性化！
- ◆あなたの脳年齢チェック

★焙煎コーヒーを提供しています！



①焙煎し始めの香りに認知症予防の効果が期待される

②心筋梗塞の予防に繋がる



さくらCaféの焙煎コーヒーを皆様も是非1度  
召し上がってみませんか？

