

第6回 オレンジカフェ

みんなで繋がり・みんなで応援・みんなで健康

地域の皆様どなたでもご参加いただけます！



平成30年7月29日(日)

午前10時～午後4時

場所提供：介護付有料老人ホーム

アーバンリビング相模原

相模原市中央区田名 4735-1

電話：042-703-9336

〈アクセス〉

JR 相模原駅・橋本駅・上溝駅より神奈中バス

「田名バスターミナル」下車徒歩3分

■駐車場は数台しか確保することができません。

皆さまのご協力をお願い致します。

入場無料
雨天決行



**ご入居相談承ります！
お気軽に御相談ください**

アーバンリビング相模原
生活相談員 小山亜由美

安心して暮らせる街づくりって何だろう？

相模原いきごみ隊

相模原市生ごみ4R市民アドバイザー

内山 尚美 (うちやま なおみ)



講座時間／10:30～11:00

始めよう！生ごみダイエット!!生ごみを出さない暮らし方

家庭ごみの3分の1は生ごみだと知っていますか？
生ごみを出さない工夫と食品ロスを減らすことで家計にも環境にも優しい暮らしができます。

ちょっとした工夫と生ごみがなくなる「魔法の箱」＝
ダンボールコンポストの使い方についてお伝え致します。

みなみケアサービス

代表

義澤 南 (よしざわ みなみ)



講座時間／11:30～12:00

現代を生きるシニア～若者世代の理解

介護業界に入って8年…。その中で若者が描く介護と当事者との間に『ギャップがある』ということに気づきました。理想の介護とはいったい何なのか!?世代間ギャップを埋めるために、お互いが歩み寄る暮らしとは?をお伝えいたします。さあ あなたもこの機会と一緒に考えてみませんか？

バランスボール体験をしてみよう!

バランスボール無料体験会付き講座

**笑って弾んでリフレッシュ♪
介護者の心と体のメンテナンス!**

普段、ご家族の介護でいっぱい ippaiになり
ご自身の心と体のメンテナンスを忘れていませんか？

今回は保健師さんをお招きして

「介護者の体カメンテナンス」をテーマに

日頃の介護疲れをリフレッシュできるような自律神経を整えるストレッチや
介護者ご自身の健康チェック方法などを教えていただきます。

講座後は、バランスボールの体験会を行いますのでお楽しみに!

体験会／13:40～14:00

一般社団法人体カメンテナンス協会

体カ指導士・バランスボールインストラクター

保健師：久保寺 恵子 (くぼでら けいこ)

講座時間／13:00～13:30



主催：ひまわりオレンジ

第6回 オレンジカフェ

出店ブースのご案内



心のブロック解除
体験会
マインドブロックバスター
野瀬春実

2個のブロック解除
10分/1000円



さとう式リンパケア
アイリー・坂倉由紀子

- ①肩こりケア
15分/1000円
- ②バストアップ&クビケア
15分/1,000円
- ③腰痛ケア
20分/1500円



遊びながら社会貢献!?
キットバスアート体験会
癒し空間 Aoakua
渡邊智子



- ①手形足型アート
15分/500円
- ②洗えるバッグ製作
20分/800円



花バイキングワークショップ
Happy 多佳
高倉多佳子



お好きな器を選んで花材
オーナメントを挿し放題!
お子様からどなたでも楽しんで
いただけます。
1回/600円

使うほどに美しく健康に
世界初の3H 美健器体験会
真香~shinko~
片岡寛行



世界初の水素と北投石と
ヒートショックプロテイン
10分/500円

ご来場されましたら
受付で
スタンプラリー用紙
を
もらってね♪



手作りアクセサリ販売
Odd-eye(オッドアイ)
Machi

年齢層に合わせたアクセサリ
ほとんどが一点もので作らせて
いただいています。
・ピアス・イヤリング・ブレスレット
ストラップ等
800円~

ボディリセット体験
Rfive~アルファイブ~
内山



体温・血流・腸整
15分/500円



シフォンケーキ/クッキー販売
CafeLied
~カフェリート~

シフォンケーキ・クッキー
250円



ケーキ/ドリンク販売
Le Coeur
~ル・クール~



ケーキ 200円
ドリンク 250円
カレー (サラダ付き) 650円

ベーグル販売
藤野ベーグル工房

藤野をはじめ津久井エリア
農作物を使っています
1個/200円~



ボディジュエリー
Tiara~ティアラ~
武田麻弥

ワンポイント/500円~



無料メールマガジン
会員募集



イベント出店希望者は
ぜひ
登録しておいてね

オレンジカフェ出店へのお問合せは ひまわりオレンジ 代表:もとむらまで
ホームページよりご連絡ください。 <https://www.jitakusalon-himawari.com/>

