

青葉台サロンを活用して、楽しく元気にすごしましょう！

オニオン カフェ

onion café

定番のポークカレーセット

¥500

1日30食限定

◎ ポークカレーライス

◎ きまぐれサラダ

◎ ドリンク 「焼菓子添え」

・ コーヒー

・ 紅茶

・ 緑茶

毎週月曜日

11:00~14:00

12/15, 22, 1/12, 19, 26.日開店



活動量計モニター募集中！

活動量計は、形や使い方は歩数計と似ていますが、歩行だけではなく家事やデスクワークなど、さまざまな活動を測定し、活動の強度（消費カロリー）をお知らせします。最近の研究によれば健康を維持するには中強度の運動が必要だと考えられていますが、人により平均的な活動量は異なりますので、中強度の運動も異なります。さくらカフェまちづくりでは健康見守りサービスに活動量計を取り入れ、見守りサービスだけでなく、みなさまの健康増進をサポートしたいと考えております。

健康増進サービスは日立製作所の協力を受けています

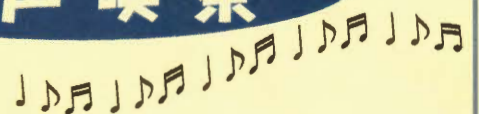


2015年3月まで無料モニター募集中です！

伐木・草刈お引き受けします！

- お庭の手入れは年々大変になっていきます。特に木が高くなると大変です。思い切って伐木して明るいお庭にしませんか？見積り無料です。費用にあわせて作業もできます。
- 草刈の年間契約もお引き受けします。標準は年2回の全面草刈と2回の部分草刈をしますが、ご相談に応じます。空き家の草刈もお引き受けします。立ち会い不要です。写真でご報告します。
- ほんの少しの草むしりや雑用もお引き受けします。年末の大掃除手伝います。お気軽にご相談ください。みなさんに代わって作業するお手伝いから、プロの作業まで、ご相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

歌声喫茶



参加費

¥200

◎ 伴奏：桜井さん

◎ 思い出の抒情歌

◎ みんなで唄おう

◎ ドリンク

・ コーヒー

・ 紅茶

・ 緑茶



毎月：第2土曜日、第4金曜日

10:00~11:00

12/13, 26

1/10, 23日開店



青葉台サロン Tel:0294-33-7895