

# 男性カフェ

(女性の方も大歓迎！)

# 心と身体の セルフケア



作業療法士（リハビリを行う専門職）と一緒に「身体」をリフレッシュしませんか。誰でも楽しくできるストレッチや体操、簡単な姿勢診断を体験できます。

終了後のティータイムでは傾聴ボランティアとゆっくりお話して、「心」もリフレッシュしませんか。

ティータイムのみの参加もOKです。

令和7年 11月15日（土）

13:00～15:00 参加費無料

（先着20名様）

場 所 仙台市青葉区中央市民センター第5会議室

持ち物 タオル・飲み物(水分補給用)

問合せ先 認定NPO法人仙台傾聴の会

要申し込み 070-2025-8200(村上)



～あなたの心に寄りそう～  
認定NPO法人仙台傾聴の会  
代表理事 森山 英子

〒981-1232 名取市大手町5丁目6-1

名取市市民活動支援センター内

<http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/>

