

ポイントを貯めて

健康と景品を

手に入れよう！



# くつろぎカフェ

## うえるかむ

# ポイント

「くつろぎカフェ」という介護予防カフェを、瑞穂市内4か所で開催しています。  
健康づくりのために「くつろぎカフェ」に参加して“うえるかむ”ポイントを貯め、景品と交換しましょう！  
市内在住のかたはどなたも参加“うえるかむ”です！スタッフが案内しますので、ぜひ気軽にお越しください。

### うえるかむポイントの貯め方

#### ステップ①

ポイントカードを  
もらおう

4か所のくつろぎカフェ会場と  
地域包括支援センターで配布し  
ています。

#### ステップ②

くつろぎカフェに  
参加してポイント  
を貯めよう

くつろぎカフェに参加して頂く  
と、ポイントカードにスタンプ  
を1個押印します。

#### ステップ③

ポイントと景品を  
交換しよう

スタンプポイントが4個貯まる  
ごとに、その場で景品と交換し  
ます。



### くつろぎカフェの開催場所

会場	古橋北公民館	駅西会館	本田コミュニティセンター	牛牧南部コミュニティセンター
開催日	毎月第2火曜日	毎月第2木曜日	毎月第3水曜日	毎月第4木曜日
開催時間	9:30~11:00	9:30~11:30	10:00~11:30	9:30~11:30

参加費：100円 予約不要です

感染症対策を講じて実施しています

### お問い合わせ先

社会福祉法人瑞穂市社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎327-4118