ランチも一緒に♫

3S「足育・食育・息育」Cafe

2017年2月16日（木）

10:00 ～ 14:00（ランチ時間を含む）

大山東集会所 1階和室

「つまづかない・転ばないカフェ」シリーズとして、
昨年2回お越しいただき、大好評だった
歯科衛生士の上野清香先生のカフェ。
今回は3S「足育・食育・息育」Cafeとして登場です！

場所　：大山東集会所 1 階和室（大山児童館併設）
住所　：板橋区大山東町 8 - 7
最寄駅　：東武東上線大山駅 徒歩 5 分
参加費　：500 円（資料代、お茶・お菓子付き）カンパ募集中です！
ランチ代　：700 円（注文制）

※参加申し込みと合わせてランチ注文をお受けします。
「ランチ希望」とご記入ください。
ご参加の場合、QR コードを読み込んでお申し込み
いただくか、form@k-cafe-dialogue.net まで、
お名前・参加人数・お子さまお連れの場合には
お子さまの年齢 をお知らせください。

上野先生のカフェのすごさその１

上野先生がとっても素敵！だけじゃなく、妊活から赤ちゃんの子育て～ご年配の口から足元のケアまで本当に広範囲で豊富な知識と素晴らしい事例の数々を聞ける。だから、だれが来ても満足するものが持ち帰れる！

上野先生のカフェのすごさその２

実際のカフェでは目の前で変化がわかる。毎回、「えっ」と驚くことばかりだけど、目の前が変わるのを見ちゃ、やらずにいられなくなる！

今回もお昼をいただきながら、上野先生とたっぷり話せるランチカフェは「食べて歩けて人生幸せ Cafe」。
大切なポイントをしっかり学んで、自分自身の健康を保っていきませんか。子どもさんと一緒の参加、ご自身の健康寿命が気になる方まで、初めての方も大歓迎、お気軽にお越しください。

大山東集会所1階和室（大山児童館併設）
東武東上線「大山」駅北口より徒歩約5分。

2017 年
3S「足育・食育・息育」Cafe シリーズは年 3 回！
1 回目：2 月 16 日
2 回目：4 月 6 日
3 回目：11 月 16 日
（時間・場所は決まり次第 HP でお知らせいたします）

K cafeとは？

目まぐるしく変わる今、世の中に目を向けると様々な課題があります。中でも子どもをとりまく環境は厳しさを増しているように映ります。

私たちは主婦の友だち同士で集まり、子どもたちのために大人としてできることは何かを考え、「未来への貢献プロジェクト」として平成 27 年 10 月にグループをスタートしました。

様々な価値観を持つ人が集まり、家族や子育て、介護、政治まで、生活にまつわる様々なことを対話の種にして語り合いながら理解を深め、老いも若きも「仲良く助け合う」地域を未来世代に伝えたいと願いを持っています。

毎月 6 日か 16 日、主婦目線から様々なテーマを取り上げ、勉強会やワークショップなどを開催予定です。お気軽にご参加くださることをお待ちしています。

K　cafe　板橋　検索

K cafe

http://k-cafe-dialogue.net/

090-3066-0775（山崎）
090-3509-3925（村松）