



上尾の街にユニバーサル・カフェをつくろう！！

「だれもがその人らしく・ほっとする場所づくりを目指しています」

one day

## 1日ユニバーサル・カフェ開催

7月22日(日)

10:00～15:30

場所：市民活動支援センター  
(上尾駅東口プラザ館3階)



駅東口図書館の上  
(プラザ館3階)

\*～ カフェのメニュー ～\*

☆  
無料  
です

- ◎お茶・コーヒーでホッとひと息
- ◎11:00～おはなし会・折り紙コーナー
- ◎13:30～身体のほぐし方  
(リンパ整体師のワンポイントアドバイス)
- ◎赤ちゃんコーナーもあります
- ◎相談コーナー(相談窓口の紹介もあります)
- ◎各種お役立ち情報掲示

ユニバーサルカフェとは「誰もが自分らしく協働・共生して幸せに暮らせる」といった夢・ビジョンを表しています。  
誰もが気軽に立ち寄れて、上尾にもけっこう面白い事があるって事がわかる場所。  
普段の暮らしでは出会うことの無かった人や、今までと違う自分に出会う場所。  
ユニバーサルカフェによこそ！

主催：地域福祉計画をすすめる上尾市民の会(福祉市民の会)  
ユニバーサル・カフェ実現委員会

問合わせ：ユニバーサル・カフェ・プロジェクトチーム  
事務局担当：陣ノ内文江

TEL：048-726-6431 080-5003-2373 070-6510-2639(若島)  
HP：<http://www12.plala.or.jp/fukushishimin/>

QRコード



福祉市民の会

## プログラム

開店：10：00

### ～おはなし会～

(絵本や本の朗読会)

時間： 11：00～11：40 (終了予定)

語り： 菊谷 優香

(埼玉県国際観光PRアニメ「The Four Seasons」に出演)

### ～身体のおほぐし方～

(リンパ整体師によるワンポイントアドバイス)

時間： 13：30～14：10 (終了予定)

講師： 萩原 夕子

(健康ルーム主宰・リンパ整体師・国際薬膳食育師・手当療法師)

### ～相談コーナー～

(メンタルヘルス・成年後見人制度・労働問題・認知症など)

随時おこなっています

アドバイザー： 浅見 自生 (10：00～15：00)

(NPO 法人救急法&メンタルヘルス研究会代表・元労基署長)

アドバイザー： 井上 英一(10:00～12:00)

(NPO 法人市民後見センターさいたま理事・精神保健福祉士)

アドバイザー： 田嶋 けい子 (10：30～15：00)

(介護相談員・認知症サポーター養成講座講師)

### ～お役立ち情報掲示・折り紙コーナー～

随時おこなっています

閉店：15：30