



2025  
**1.29** wed  
 14:00 ~ 16:00  
**開催**

毎週水曜日は、ケアマネジャーがカフェを運営しています

## ケアマネはカフェにいるカフェ

# リラクゼーション体験会

心とからだを癒すリラクゼーション体験イベントを企画しました。  
 心地よい癒しの時間をお過ごしください♪



### ハンドマッサージ

疲れが溜まりやすい手。  
 何となく疲れている方や  
 癒しが欲しい方にお勧め  
 です。  
 \* 脳や全身のリラックス

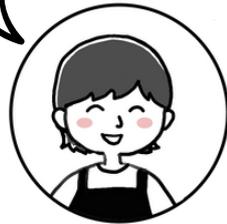


### ヘッドマッサージ

頭部の血流改善で、全身  
 の血流が良くなります。  
 表情もスッキリ明るく！  
 \* 目の疲れ改善  
 \* 肩こり・首こりの改善

今回は体験会のため  
 お一人様5分間で『無料』  
 です。(申込不要)

今後も定期的に開催を  
 予定しています。  
 ぜひご参加ください！



### マッサージ提供： なないろサロン

介護に関するご相談も受け付けています。  
 お気軽にスタッフにお声掛けください。

### Cafe Menu

コーヒー ..... 250円  
 紅茶・ジュース ..... 200円

### Food Menu

カレー (A/B) ..... 960円  
 ベーグル ..... 560円

ひがし Lounge

TEL: 03-5466-2681

住所：〒150-0011

渋谷区東3-14-13 渋谷区ひがし健康プラザ1階

営業時間：10:00~16:00 ランチ11:30~15:30

