

介護予防サロン

脳いきいき健康サロン

介護予防教室です。脳の活性化や老化予防、認知症についての正しい知識などをテーマに、ミニ講座と認知症予防運動を紹介、実践します。

- 対象 60歳以上の町民
- 日時 12月12日(水) 13時30分～15時
- 会場 白老高齢者複合施設 1F 食堂
- 参加費 無料 直接会場にお越しください。
- 詳細 白老高齢者複合施設 ☎82-2200

どんぐりサロン

楽しみながら脳や身体の健康維持に努めましょう。

- 対象 65歳以上の方
- 日時 12月15日(土) 9時30分～12時
- 会場 介護ホーム どんぐりの家
- 内容 どんぐり体操、脳トレ、レクゲーム、懇談
- 昼食 500円 (塩ラーメン、俵おにぎり、南瓜ひき肉あん煮、ケーキ)
- 定員 30名 (先着順)  
※送迎が必要な方は、申し込み時に伝えてください。
- 詳細 介護ホームどんぐりの家  
倉地 ☎83-4240

すこやかサロン

簡単な体操や談話コーナーでリフレッシュしませんか。

- 対象 65歳以上の町民
- 日時 12月18日(火) 10時～11時30分
- 会場 虎杖浜生活館
- 参加費 無料
- 内容 作業療法士指導の健康体操、ふまねっと運動、看護師による血圧測定や健康相談。談話コーナーではお茶とお菓子を用意しています。  
※交通手段がない方は送迎します。
- 詳細 社会福祉法人天寿会  
西村 ☎87-2611

認知症カフェ

オレンジかふえ

認知症の方や家族の方と、日々の健康の相談や認知症について考え、話し合う場所です。お茶を片手に、ほっと一息つきませんか。

- 対象 白老町在住の方 (どなたでも参加できます)
- 日時 12月14日(金)、18日(火) 13時～15時  
(※金曜日はどなたでも参加できます。火曜日は認知症の方とその家族の方が対象です)
- 会場 いきいき4♥6 2階リラックスルーム
- 参加費 1回100円 事前申し込みは不要。直接会場へお越しください。
- 詳細 道央佐藤病院  
大谷 ☎090-3114-6620

どんぐりカフェ

- 対象 どなたでも
- 日時 12月13日(木) 14時～16時 (出入り自由)
- 会場 萩野生活館
- 内容 「もしも認知症の家族、友人がいなくなったら…」  
全国で毎年多くの方が行方不明になっています。初動の対応が重要です。一緒に考えてみませんか。
- 参加費 100円 (飲み物お代わり自由、お菓子も用意しています)
- 申し込み 不要。直接会場へお越しください。  
※交通手段がない方は送迎します。
- 詳細 介護ホームどんぐりの家  
大磯 ☎83-4240

カフェときいろ

家族の介護や、認知症のことで心配なことや不安なことはありませんか。お茶を飲みながら、ちょっと話してみませんか。

- 対象 どなたでも
- 日時 12月28日(金) 10時～12時の間、好きな時間にお越しください。
- 会場 虎杖浜生活館  
※交通手段がない方は送迎します。事前に連絡してください。
- 参加費 お茶代100円
- 内容 健康のことや介護のこと、認知症に関することなど。
- 詳細 社会福祉法人天寿会  
西村 ☎87-2611



真心こめて毎日ご奉仕価格

- ◆出産内祝い ◆全快祝い
- ◆お歳暮 ◆入進学内祝い
- ◆法要・記念品
- ◆カタログギフト

贈り物の専門店 — ケーズデンキさんとなり —

**ダイト** 苫小牧市新開町4丁目2-12 ☎(0144) 53-0901

二百坪の売り場面積、豊富な品揃えでお待ちしております。