

### 介護予防サロン

#### 脳いきいき健康サロン

**日時** 12月14日(水) 13時30分～15時  
**会場** いきいき4・6 2階リラックスマルーム  
**対象** 町内在住で65歳以上の方  
**内容** テーマ「認知症とお酒」  
 昔から「酒は百薬の長」と言いますが、果たして本当にお酒は体に良いのか？ 悪いのか？をお話します。

**参加費** 無料(予約不要)  
**詳細** 白老高齢者複合施設 ☎82-2200

#### 元気サロン

**日時** 12月5日(月) 13時30分～15時  
**会場** 北吉原ふれあいプラザ  
**対象** 町内在住で65歳以上の方  
**内容** 簡単な体操、かるた、玉転がしゲーム  
**参加費** 無料  
**申し込み** 送迎希望の方は下記へ連絡してください。  
**詳細** 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

#### すこやかサロン

**日時** 12月20日(火) 10時～11時  
**会場** 虎杖浜生活館  
**対象** 町内在住で65歳以上の方  
**内容** 作業療法士指導による健康体操、看護師による血圧測定や健康相談など(十分に感染対策を行います)。  
**参加費** 無料  
**申し込み** 送迎希望の方は下記へ電話してください  
**詳細** 社会福祉法人 天寿会 ☎87-2611

#### 社台サロン

**日時** 12月2日(金) 「口腔フレイルについて知ろう」  
 1月6日(金) 「お薬座談会」  
 時間はいずれも10時～11時30分  
**会場** 社台生活館  
**対象** 町内在住で60歳以上の方  
**参加費** 無料  
**定員** 各講座15人  
**申し込み** 直接会場へ来てください。送迎希望の方は前日の15時までに連絡してください。  
**詳細** NPO法人ウテカンパ  
 ☎080-1874-3624  
 (平日9時～16時)

### 認知症カフェ

#### オレンジかふえ

**日時** 12月9日(金) 13時～14時30分  
**対象** 一般  
**内容** テーマ「認知症の方の「声」を聴こう」  
 認知症を思うと、周りの支援者は家族のことも含めて考えることが一般的です。その前にまずは認知症の当事者である「本人の声」を聞くことが大切です。今月は「本人の声」を聞くためにはどうする事が良いのかを皆さんと話し合いたいと思います。

**日時** 12月20日(火) 13時～14時30分  
**対象** 認知症の方と家族の方  
**内容** 主に家族の認知症介護の悩みや介護負担の軽減、介護の仕方、気持ちの整理など幅広く悩み相談を受けます。お茶菓子も用意していますので気軽に参加してください。出入りは自由です

#### 《共通項目》

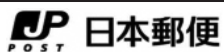
**会場** いきいき4・6 2階リラックスマルーム  
**参加費** 1回100円(予約不要)  
**詳細** 道央佐藤病院  
 大谷 ☎090-3114-6620

#### どんぐりカフェ

**日時** 12月8日(木) 14時～15時30分  
**会場** 萩野生活館  
**対象** 一般  
**内容** 認知症について、初期症状や検査、種類など資料を使ってお話します。  
**参加費** 100円  
**申し込み** 送迎希望の方は下記へ連絡してください。  
**詳細** 社会福祉法人 優和会  
 大磯 ☎83-4240

#### 社台カフェ

**日時** 12月16日(金) 10時～12時  
**会場** コミュニティカフェ「ミナパチセ」(社台191-10)  
**対象** 一般  
**内容** 「あなたの認知症のイメージを教えてください」  
**参加費** 無料  
**定員** 10人  
**申し込み** 直接会場へ来てください。送迎希望の方は前日の15時までに連絡してください。  
**詳細** NPO法人ウテカンパ  
 田村 ☎080-1874-3624  
 (平日9時～16時)



## ゆうパックは割引を使っておトクに。

- 1 持込割引 郵便局やコンビニなどにお持ち込みいただくと 1個につき **120円割引**
- 2 同一あて先割引 前回と同じあて先にお送りいただくと 1個につき **60円割引**  
 または 複数口割引 同じあて先に同時に2個以上お送りいただくと

1個につき最大  
**180円**  
 の割引

【取扱郵便局】  
 白老郵便局 ☎(0144) 82-5780  
 虎杖浜郵便局 ☎(0144) 87-2278  
 竹浦郵便局 ☎(0144) 87-2901  
 社台郵便局 ☎(0144) 82-2596  
 萩野郵便局 ☎(0144) 83-2900

※1 一部取り扱わない店舗があります。なお、コンビニなどのゆうパック取扱所での提示額は全て持込割引適用後の金額です。また、ゆうパック取扱所では切手で運賃・料金を支払うことはできません。  
 ※2 差出日前1年以内に差し出された同一のあて先が記載されているゆうパックラベルの控えが必要です。また、「同一あて先割引」欄に使用済みの押印がされたゆうパックラベルの控えを使用して「同一あて先割引」の適用を受けることはできません。  
 ※3 「同一あて先割引」と「複数口割引」は、同時に利用することはできません。また、運賃・料金を着払とするものは対象となりません。  
 ※4 「同一あて先割引」と「複数口割引」は、ゆうパックと重量ゆうパックとの組み合わせで利用することはできません。