

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。認知症について正しく理解していただくためのミニ講座を開き、認知症予防運動を紹介・実践します。

日時 4月14日(水) 13時30分～15時
会場 いきいき4♥6 研修室3・4
対象 60歳以上の方
内容 「認知症とお酒」お酒は体に良いのか？悪いのか？お酒と認知症の関係についてお話しします。
※講座の後は軽い運動を行います。

参加費 無料
詳細 白老高齢者複合施設 ☎82-2200

どんぐり・元気サロン

楽しみながら脳や体の健康維持に努めましょう。
対象 65歳以上の方
内容 脳トレ、簡単な体操、レクゲーム
参加費 無料
※事前の申し込みが必要です。
※交通手段のない方は送迎します。

【どんぐりサロン】

日時 4月17日(土) 9時30分～11時
会場 通所介護どんぐり
定員 12名(コロナ対応のため少人数で行います)

【元気サロン】

日時 4月5日(月) 13時30分～15時
(出入り自由)
会場 北吉原ふれあいプラザ
詳細 社会福祉法人 優和会
小堀・大磯 ☎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。

日時 4月27日(火) 10時～11時30分
会場 虎杖浜生活館
対象 65歳以上の方
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があります。談話コーナーでは、お茶とお菓子を用意しています。当日15時まで「地域相談会」開催します。
※竹浦・虎杖浜地区の方で交通手段のない方は送迎します。

詳細 社会福祉法人 天寿会
岩本 ☎87-2611

認知症カフェ

オレンジかふえ

認知症や健康について考え、話し合う場です。

日時 4月9日(金) 13時～14時30分
対象 どなたでも
内容 「認知症の方の意欲低下」認知症を思うと無気力になったり、引きこもりがちになる方がいます。意欲低下した方にどのように支援したらよいか、皆さんとお話ししましょう。

日時 4月20日(火) 13時～14時30分
対象 認知症の方と家族の方
内容 家族介護負担の軽減、介護方法、認知症の相談も行います。

＜共通項目＞

会場 いきいき4♥6 リラックスルーム
参加費 1回100円
詳細 道央佐藤病院
大谷 ☎090-3114-6620

どんぐりカフェ

どんぐりカフェで、ゆっくりと過ごしませんか。

日時 4月8日(木) 14時～15時30分
(出入り自由)
会場 萩野生活館
対象 どなたでも
内容 「健康チェックや感染症対策について」
参加費 100円
※事前の申し込みが必要です。
※交通手段がない方は送迎します。
詳細 社会福祉法人 優和会
大磯 ☎83-4240

あのまち、このまち情報

近郊のイベント情報を紹介します。
(広報元気編集室)

登別市内施設のオープン ～登別の縄文時代を感じる「カント・レラ」～

開館期間 4月1日(木)～11月30日(火)
10時～17時(11月は16時まで)
※無料 休館日は通常月曜日
詳細 同館 ☎0143-84-2069

～「キウシト湿原」～

開園時間 4月17日(土)～11月21日(日)
9時30分～17時
※無料 休園日は通常月曜日
詳細 同湿原ビジターセンター
☎0143-84-8470