

介護予防サロン

脳いきいき健康サロン

日時 2月8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「認知症と外散歩の効果」
 医師から「散歩をなささい」と多くの方は助言を受けることがあると思いますが、なぜ散歩は身体に良いのかを認知症の観点からお話します。
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 2月2日(木) 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、玉拾いゲーム
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 2月28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 ☎84-1837

社台サロン

日時 2月3日(金) 「骨粗しょう症」
 3月3日(金) 「フットケア」
 時間はいずれも10時～11時30分
会場 2月3日(金) 社台生活館
 3月3日(金) コミュニティカフェ「ミナパチセ」(社台191-10)
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
 田村 ☎080-1874-3624
 (平日9時～16時)

認知症カフェ

オレンジかふえ

日時 2月10日(金) 13時～14時30分
対象 一般
内容 テーマ「認知症の方の役割について」
 認知症を患うと、どうしても家族や介護をする方は「○○ができない」と判断しがちになります。自宅でできることをやらなくなるということはどういう状況になるかを、認知症の方の気持ちになって皆さんと話し合いたいと思います。

日時 2月21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 2月9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、対応方法などを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 2月17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 「もしバナ(認知症編)」
 もしも認知症の家族が近くにいた時に、どのように接するかゲーム形式で行います。
参加費 100円
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)

郵便局でも白老町役場の行政事務を取り扱っています！ 日本郵便

- ・住民票の写し等の交付
- ・戸籍の附票の写しの交付
- ・印鑑登録証明書の交付
- ・地方税法に基づく納税証明書の交付
- ・戸籍謄抄本等の交付
- ・狂犬病予防注射済票の交付
- ・飼い犬の登録関係の各種届出書、申請書の受付

(取扱時間) 平日の午前9時から午後5時まで

※ その他取扱業務は取扱郵便局にお問い合わせください。

【取扱郵便局】 虎杖浜郵便局 (虎杖浜 47-2) ☎(0144) 87-2278 竹浦郵便局 (竹浦 33-4) ☎(0144) 87-2901
 社台郵便局 (社台 55-5) ☎(0144) 82-2596 萩野郵便局 (萩野 77-59) ☎(0144) 83-2900