

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
 ※前日までに申し込みをしてください。
 ※交通手段のない方は送迎します。

【どんぐりサロン】

会場 通所介護どんぐり
日時 8月22日(土) 9時30分～11時
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 8月6日(木) 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

ゆうゆう予防サロン

スポーツクラブ、ギャラリー、月替わりのオリジナル教室、脳トレなど、ご自身にあった過ごし方を選んで心身ともに楽しんでください。

対象 60歳以上の方(定員10名)
 事前電話予約とマスク着用をお願いします。
日時 8月21日(金) 10時～11時
会場 介護付有料老人ホーム 悠悠1階喫茶コーナー
内容 ①QOLスポーツクラブ～10ある運動器具で生活動作の質を高める運動
 ②オリジナル教室～今回は脳を使った教室を予定しています。

参加費 100円(飲み物付き)
詳細 介護付有料老人ホーム 悠悠
 豊島、堀川 ☎82-6539

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歳以上の方
日時 25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。当日は15時まで「地域相談会」も開催します。
 ※新型コロナウイルス感染防止のため、中止になる場合があります。確認をお願いします。
 ※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。

対象 どなたでも
日時 8月7日(金) 13時～15時
内容 「認知症の方の転倒について」。認知症になると転びやすくなると言われていますが、転ばないように事前にどのような支援やお手伝いができれば良いかを皆さんと一緒に考えたいと思います。
対象 認知症の方と家族の方
日時 8月18日(火) 13時～14時30分
内容 家族の介護負担の軽減、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 2階リラックスルーム
参加費 1回100円(事前申し込み不要)
詳細 道央佐藤病院
 大谷 ☎090-4114-6620

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。

対象 どなたでも
日時 8月20日(木) 14時～16時(出入り自由)
会場 萩野生活館
内容 「脱水予防について」脱水対策飲料やゼリーなど用意しています。
参加費 100円(飲み物お代わり自由)
 ※前日までに申し込みをしてください。
 ※交通手段がない方は送迎いたします。
詳細 社会福祉法人 優和会
 大磯 ☎83-4240

認知症カフェin悠悠「純喫茶セピア」

昔懐かしい雰囲気の中で、気軽に自由に楽しみましょう。
対象 どなたでも(定員10名)
 事前電話予約とマスク着用をお願いします。
日時 8月11日(火) 14時～16時
会場 介護付有料老人ホーム 悠悠1階喫茶コーナー
内容 ①「認知症予防体操～向かい合わない鏡脳トレ」
 ②「嗜銀顆粒性認知症という病状のお話」
参加費 100円(飲み物付き)
詳細 介護付有料老人ホーム 悠悠
 豊島 ☎82-6539

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。
対象 60歳以上の方
日時 12日(水) 13時30分～15時
会場 白老高齢者複合施設 1F食堂
内容 歯科衛生士さんを招いて認知症と口腔ケアについてお話ししていただきます。ぜひ参加してください。ミニ講座の後は、認知症予防運動を行います。
参加費 無料(直接会場へお越しください。)
詳細 白老高齢者複合施設 ☎82-2200