

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】

日時 9月19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 9月3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みてください。

対象 60歳以上の方(定員10名)
 ※事前の予約とマスク着用をお願いします。
日時 9月18日(金) 10時～11時30分
会場 介護付有料老人ホーム悠悠1階ホール
内容 ①QOLスポーツクラブ～10ある運動器具を使って生活動作の質を高め、介護予防を行います。
 ②オリジナル教室～写経を行います。この渦中に心を整えてみませんか。

参加費 無料
詳細 介護付有料老人ホーム 悠悠
 大泉、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 9月29日(火) 10時～11時30分
会場 虎杖浜生活館
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。

参加費 無料
詳細 社会福祉法人 天寿会
 岩本 ☎87-2611

新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合がありますので確認してください。

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 9月11日(金) 13時～14時30分
内容 「高齢者のコロナ感染」。コロナ感染予防のため、引きこもりがちな生活の中、コロナ感染症の予防対策や心身ともに健康的に過ごす方法などについて皆さんと一緒に考えましょう。

対象 認知症の方と家族の方
日時 9月15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 ☎090-3114-6620

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。

対象 どなたでも
日時 9月10日(木) 14時～16時(出入り自由)
会場 萩野生活館
内容 「認知症になりにくい生活習慣」
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)
 ※事前の予約とマスク着用をお願いします。
日時 9月8日(火) 14時～15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」
 ②「動画を使用した脳トレ」
参加費 100円(飲み物付き)
詳細 介護付有料老人ホーム 悠悠
 大泉、堀川 ☎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 9月9日(水) 13時30分～15時
会場 白老高齢者複合施設 1F食堂
内容 「歌うことは体にいいのか?」。認知症の視点から、歌うことが体にどのような効果があるのか、予防も踏まえて話します。
 ※講座のあとは軽い運動を行います。

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