

介護予防サロン

脳いきいき健康サロン

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 ※参加無料
日時 11月11日(水) 13時30分～15時
会場 白老高齢者複合施設 1F食堂
内容 「認知症と食事」認知症予防に効果のある食材や食事は良く聞きますが、今回は「控えた方が良い食べ物」についてお話しします。
※講座のあとは軽い運動を行います。
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 ※参加無料
内容 脳トレ、簡単な体操、レクゲーム
※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 11月21日(土) 9時30分～11時
会場 通所介護どんぐり (定員12名)

【元気サロン】

日時 11月5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で、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) ※参加無料
※事前に電話予約をしてください。
※室内用の運動靴を用意してください。

日時 11月20日(金) 10時～11時
会場 介護付有料老人ホーム 悠悠1階ホール
内容 オリジナル教室～ボールを落とすな!! 巻き巻きゲーム

詳細 介護付有料老人ホーム 悠悠
堀川 ☎82-6539

すこやかサロン

簡単な体操などでリフレッシュしませんか。

対象 65歳以上の方 ※参加無料
日時 11月24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。当日は15時まで「地域相談会」を開催します。
※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。

対象 どなたでも
日時 11月13日(金) 13時～14時30分
内容 「認知症の方のご家族が抱える悩み事」認知症を抱える方の家族の負担や気持ちを、少しでも理解できるように、皆さんとお話ししましょう。

対象 認知症の方と家族の方
日時 11月17日(火) 13時～14時30分
内容 認知症介護をしている家族の負担の軽減や、介護の仕方などについてお話しします。

《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 10月19日(木) 14時～16時(出入り自由)
会場 萩野生活館
内容 健康チェックや体操をしませんか。
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」

認知症を正しく理解するための講話、認知症を予防するための体操や脳トレなどを行います。

対象 どなたでも (定員10名)
※事前に電話予約をしてください。
日時 11月10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脳トレ ②認知症キャラバンによる認知症を理解できる講話
参加費 100円(飲み物付き)
詳細 介護付有料老人ホーム 悠悠
稲垣 ☎82-6539

◎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。
◎マスクの着用をお願いします。