

## 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** 5月12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** テーマは「認知症と食事」。食べ物による影響は内臓だけでなく、脳にもあります。食べることを控えた方が良い食品についてお話しします。

**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** 5月15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** 5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

### 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** 5月25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  
 大塚 ☎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** 5月14日(金) 13時～14時30分  
**対象** どなたでも  
**内容** 認知症の方は環境や介護の仕方などで感情に変化があるのか、看護経験者や家族、地域の皆さんとお話ししましょう。

**日時** 5月18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、認知症の特徴についてお話しします。

#### 《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** 5月13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** 認知症や健康について  
**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。(広報編集室)

### 鬼火が誘う地獄谷

地獄谷にすむ湯鬼神(ゆきじん)が打ち上げる手筒花火と幻想的な地獄谷をお楽しみください

#### ～地獄の谷の鬼花火～

**日時** 6月1日(火)、6月3日～7月30日の期間は毎週木・金曜日 20時30分～  
**場所** 地獄谷展望台  
 ※天候や感染症に関する状況などにより中止することがあります。

#### ～鬼火の路 幻想と神秘の谷～

**日時** 通年 日没～21時30分  
**場所** 登別地獄谷 遊歩道  
**詳細** 登別国際観光コンベンション協会  
 ☎0143-84-3311