

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 11月10日(水) 13時30分～15時

対象 60歳以上の方

会場 いきいき4♥6 2階リラックスルーム

内容 認知症と指先運動の可能性。指先を使うと頭に良いと言われていますが、なぜ良いのか脳機能の観点と認知症予防の関係などをお話します。

※講座のあとは軽い運動を行います。

参加費 無料(予約不要)

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(前日までに予約)

※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20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4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

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 11月12日(金) 13時～14時30分

対象 どなたでも

内容 認知症の方を介護している家族から、介護に関する相談を受けた場合、どのような対応をしたら良いか、皆さんと考えてみましょう。

日時 11月16日(火) 13時～14時30分

対象 認知症の方と家族の方

内容 家族の介護負担の軽減、介護方法などの相談も行っています。

《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(予約不要)

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。

日時 11月11日(木) 14時～15時30分

(出入り自由)

対象 65歳以上の方

会場 萩野生活館

内容 健康チェックや脳トレ

参加費 100円(前日までに予約)

※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

介護予防サロン・認知症カフェ・健康体操・ストレッチ教室を一部再開します

11月再開 認知症カフェ(オレンジ、どんぐり)、介護予防サロン(脳いきいき健康、どんぐり、元気)、健康体操(萩野公民館を除く)、ストレッチ教室

12月再開 健康体操(萩野公民館再開)

※認知症カフェ(純喫茶セピア)、介護予防サロン(ゆうゆう、すこやか)は開催未定です。

詳細 高齢者介護課 高齢者保健福祉グループ ☎82-5560

あなたの「売りたい」を「買いたい」人がお待ちです
不動産の買取・売却  ガラボロ物件 
 無料査定  大歓迎!! 



株式会社フェニックス北海道再生システム

〒059-0905 北海道白老郡白老町大町2丁目1番9号 フェニックスビル

宅地建物取引業 北海道知事 胆振(1)第1031号/相続カウンセラー在籍

☎0120-110-042

営業時間/9:00～18:00(月～金)

【定休日/土・日・祝祭日】