

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 1月12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 テーマ「認知症と血管・血圧の関係性」
寒くなると血圧の変動が大きくなる場合があります。認知症と血圧・血管はどのような関係があるのかお話しします。
※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 1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 1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

1月から介護予防サロン「すこやかサロン」を再開します。

詳細 高齢者介護課 高齢者保健福祉グループ
☎82-5560

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 1月25日(火) 10時～11時

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など。

※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 1月7日(金) 13時～14時30分

対象 どなたでも

内容 テーマ「認知症の方の免疫力」寒くなると運動する機会も減少し、普段の体温も低下する恐れもあります。今回は認知症の方の免疫力について皆さんと一緒に話しましょう。

日時 1月18日(火) 13時～14時30分

対象 認知症の方と家族の方

内容 認知症介護の悩みや負担の軽減、介護方法などの相談を行っています。

《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 1月13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 脳トレ、簡単な体操、レクゲーム。

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

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)

胆振総合振興局主催

北の縄文パネル展(登別市)

縄文文化について理解を深めていただくため、この時代の生活文化や遺跡、遺物などをパネル展示やパンフレットで紹介します。令和3年7月に世界文化遺産に登録された『北海道・北東北の縄文遺跡群』の構成資産であり、同振興局管内にある北黄金貝塚(伊達市)および入江貝塚、高砂貝塚(洞爺湖町)についても紹介します。

日時 1月11日(火)13時～20日(木)12時

会場 登別市民会館

詳細 同振興局 環境生活課

☎0143-24-0780