

介護予防サロン

脳いきいき健康サロン

日時 4月12日(水) 13時30分～15時
会場 いきいき4・6 2階リラックスルーム
対象 町内在住で65歳以上の方
内容 テーマ「認知症と運転について」
 最近よく耳にする高齢者ドライバーによる交通事故。認知症と運転はどのような関係があるのでしょうか？認知機能や高齢者の事故率なども含め、分かりやすく紹介します。講座の後は認知症予防運動を行います。

参加費 無料(予約不要)
詳細 白老高齢者複合施設 ☎82-2200

元気サロン

日時 4月6日(木) 13時30分～15時
会場 北吉原ふれあいプラザ
対象 町内在住で65歳以上の方
内容 簡単な体操、棒サッカーゲーム、白老町クイズ

参加費 無料
申し込み 送迎希望の方は下記へ連絡してください。
詳細 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

すこやかサロン

日時 4月25日(火) 10時～11時
会場 虎杖浜生活館
対象 町内在住で65歳以上の方
内容 作業療法士指導による健康体操、看護師による血圧測定や栄養相談など(十分に感染対策を行います)。

参加費 無料
申し込み 送迎希望の方は下記へ電話してください。
詳細 社会福祉法人 天寿会 ☎84-1837

社台サロン

日時 4月7日(金) 「介護とお口のカンケイ」
 5月8日(月) 「春の体力測定」
 時間はいずれも10時～11時30分

会場 社台生活館
対象 町内在住で60歳以上の方
参加費 無料 定員 各講座15人
申し込み 直接会場へ来てください。送迎希望の方は前日の15時までに連絡してください。
詳細 NPO法人ウテカンパ
 田村 ☎080-1874-3624
 (平日9時～16時)

認知症カフェ

オレンジかふえ

日時 4月14日(金) 13時～14時30分
対象 一般
内容 テーマ「認知症の方の家族が抱える悩み事の聞き方」
 認知症の方の家族は、介助の仕方など苦労していることが多いです。その時に周りの方(友人や近所の方など)も含めて、どのようにお話しを聞けばよいかを皆さんと話し合いたいと思います。

日時 4月18日(火) 13時～14時30分
対象 認知症の方と家族の方
内容 主に家族の認知症介護の悩みや介護負担の軽減、介護の仕方、気持ちの整理など幅広く悩み相談を受けます。お茶菓子も用意していますので気軽に参加してください。出入りは自由です。

《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

日時 4月13日(木) 14時～15時30分
会場 萩野生活館 **対象** 一般
内容 加齢や認知症によるもの忘れの違いについて、資料を使ってお話しします。

参加費 100円
申し込み 送迎希望の方は下記へ連絡してください。
詳細 社会福祉法人 優和会
 大磯 ☎83-4240

社台カフェ

日時 4月21日(金) 10時～12時
会場 コミュニティカフェ「ミナパチセ」(社台191-10)
対象 一般
内容 テーマ「香りで脳を活性化」
 五感の中で、脳にダイレクトにつながる嗅覚。香りを上手に使い、心地よく過ごしませんか？

参加費 100円 定員 10人
申し込み 直接会場へ来てください。送迎希望の方は前日の15時までに連絡してください。
詳細 NPO法人ウテカンパ
 田村 ☎080-1874-3624
 (平日9時～16時)

胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

- 離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
- 犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収



弁護士 北海道みらい法律事務所
 相談は要予約 ☎0143-83-6669

代表弁護士 増川 拓 弁護士 菊地 俊邦 弁護士 葛生 翔
(札幌弁護士会) (札幌弁護士会) (札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) **P有**

<http://www.hokkaido-mirai.com/>