

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 11月8日(水) 13時30分～15時  
**会場** いいきいき4・6 2階研修室  
**対象** 町内在住で65歳以上の方  
**内容** テーマ「携帯電話の使い方②」  
 電話の仕方やメールを送る、調べものをするなど、使い方を説明いたします。  
**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** 11月2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 **参加費** 無料  
**内容** 元気まち体操、脳トレクイズ、風船ゲーム  
**申し込み** 下記に電話で(送迎希望の方は、申込時に連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

### どんぐりサロン

**日時** 11月18日(土) 9時30分～11時  
**会場** 通所介護どんぐり(萩野310-112)  
**対象** 町内在住で65歳以上の方  
**内容** どんぐり体操、脳トレゲーム  
**定員** 12人(要申し込み) **参加費** 無料  
**申し込み** 下記に電話で(送迎希望の方は、申込時に連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

### すこやかサロン

**日時** 11月14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  
**参加費** 無料  
**申し込み** 下記に電話で(送迎希望の方は、申込時に連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 天寿会 ☎87-2600

### 社台サロン

**日時** 11月13日(月)「リンパケアと軽運動」  
 12月11日(月)「スパイスと薬味で減塩」  
 時間はともに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** 直接会場に来てください(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** 11月10日(金) 13時～15時  
**対象** 一般  
**内容** お茶を飲みながら、皆さんと認知症についてのさまざまな疑問や悩みを話し合います。

**日時** 11月21日(火) 13時～15時(出入り自由)  
**対象** 認知症の方と家族の方  
**内容** 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。

### 《共通項目》

**会場** いいきいき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** 11月9日(木) 14時～15時30分(出入り自由)  
**会場** 萩野生活館 **対象** 一般  
**内容** 今回はテーマを設けず、認知症についての悩みや不安などを話し合います。  
**参加費** 100円  
**申し込み** 下記に電話で(送迎希望の方は、申込時に連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

### 社台カフェ

**日時** 11月27日(月) 10時～12時  
**会場** コミュニティカフェ「ミナパチセ」  
 (社台191-10)  
**内容** 「散歩中に認知症の人がいたら、あなたはどうする？」  
 認知症は見た目では分からない。けど、周りの人が少し気を配ると配慮が必要だと気付けることがあるかもしれません。そのこつや声の掛け方、誰でもできる対応方法などを学びます。  
**対象** 一般  
**申し込み** 直接会場に来てください(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)

あなたの  
悩みに

面談  
電話

相談予約  
ダイヤル

完全無料

0143-47-8373

平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

(気軽に)

電話で相談

ハロー弁護士相談 月～金曜日10:00～16:00(祝日・年末年始は除く)

☎011-281-8686

1回15分  
相談無料

※掲載の時間や相談方法等は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 むろらん法律相談センター