

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 12月13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「誰がなるの?認知症」  
どのような方が認知症になるかなど原因も交えてのお話しをします。  
**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** 12月7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、クリスマス会(歌やゲームなどお楽しみに)  
**申し込み** 下記に電話で(送迎希望の方は連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

### どんぐりサロン

**日時** 12月16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** 12月12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 **参加費** 無料  
**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  
**申し込み** 下記に電話で(送迎希望の方は連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 天寿会 ☎87-2600

### 社台サロン

**日時** 12月11日(月)「スパイスと薬味で減塩」  
1月8日(月・祝)「寝ながら・座りながらできる運動」  
時間は両日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** 12月8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** 12月19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** 12月14日(木) 13時30分～15時30分(出入り自由) ※今回は時間変更しています  
**会場** 萩野生活館 **対象** 一般  
**内容** 認知症について日常生活の中で自分たちにできることを資料を使いながらお話しします。  
**参加費** 100円  
**申し込み** 下記に電話で(送迎希望の方は連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

### 社台カフェ

**日時** 12月25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** 「バランスの良い献立を考えるワークショップ(冬)」  
～認知症についておいしく学ぼう～  
今日から使える献立の紹介をしながら認知症予防にも良いとされるバランスの良い食生活について考えます。自慢のレシピを教えてください方も募集中です。  
**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)

季節雇用をしている事業者さまへ 白老町在住の季節労働者は受講料無料

季節労働者の人材育成にご活用ください!

■ 技能講習:小型移動式クレーン など 全11技能

■ 試験対策講習:施工管理技士2級(土木・造園など)

・第二種電気工事士・危険物・消防設備士

■ パソコン講習:Word・Excel など

■ 経理実務講習:全8講座

詳細は  
ホームページへ



東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会

0144-34-5521 「東胆振 通年雇用」で検索!