

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 1月10日(水) 13時30分～15時  
**会場** 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「認知症と心」  
 認知症を患っている方の気持ちを少しでも理解できるよう基本的な認知症のことなど改めてお話しします。  
**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** 1月19日(金) 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、カルタ、福笑いなど  
**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 優和会 ☎83-4240

### どんぐりサロン

**日時** 1月20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** 1月9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** 1月8日(祝・月)「寝ながら・座りながらできる運動」  
 2月12日(祝・月)「上手な間食の取り方」  
 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** 1月12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。不定期で軽食も作ったりしています。  
 .....  
**日時** 1月16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** 1月11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** 一緒にお餅つきをしませんか?  
 あんこ餅やきなこ餅などご用意しております  
**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** 1月22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** 「耳の聞こえは大丈夫?」  
 ～ヒアリングフレイルについて～  
 近頃自分の耳の聞こえが気になるという方はいらっしゃいませんか?大きな声で話しても聞こえない難聴があります。アプリを使い、耳の聞こえチェックを行います。  
**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)

庭木伐採 致します。

お庭を明るく快適に!

お見積り無料

お気軽にお問い合わせください



株式会社 大西林業 ☎(0144) 83-6226  
 白老郡白老町字北吉原 589-1 FAX (0144) 83-3113