

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 10月9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「認知症と血管・血圧の関係性①」  
 認知症と血圧は密接に関係しており、高血圧は脳血管を損傷し認知症リスクを高めるとわれています。10月・11月と2回に分けてお話をしたいと思います。  
**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** 10月3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** 10月に関する脳トレ問題・体操・物渡しゲーム  
**申し込み** 下記に電話(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** 10月19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** 15人(要申し込み) **参加費** 無料  
**申し込み** 下記に電話(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** 10月8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(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** 10月14日(月) 10時～11時30分  
 「子ども達と交流おしゃべりしながら準備しよう」  
**会場** いきいき4・6  
**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** NP0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** 10月11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** 10月15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** 10月10日(木)  
 13時30分～15時(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に認知症についての悩みや不安などを話し合いたいと思います。  
**参加費** 1回100円  
**申し込み** 下記に電話(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** 10月28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** 「子ども達と交流」  
**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** NP0法人ウテカンパ  
 田村 ☎080-1874-3624  
 (平日9時～16時)

### 社協 認知症の方の介護者リフレッシュ事業

**日時** 10月23日(水) 10時～15時  
**会場** 虎杖浜温泉ホテル  
**対象** 家族の介護をしている方・していた方、福祉・医療関係者  
**内容** 情報交換などおしゃべりや入浴で気分転換を図ります。※当日は10時にいきいき4・6に集合。送迎が必要な方は事前に連絡してください。  
**参加費** 1,000円(入浴、昼食代など)  
**定員** 15人  
**申し込み** 10月18日(金)までに下記に電話を。  
**詳細** 町社会福祉協議会 ☎82-6306