

介護予防サロン

脳いきいき健康サロン

日時 1月8日(水) 13時30分～15時
会場 いいきいき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「認知症と食事について」テレビや新聞などで認知症予防の食事について紹介されることはよく耳にしますが、今月は食事の中でも「食べる事を控えた方がいい食材」についてお伝えしていきます。

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9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 1月に関する脳トレ問題・お正月レクリエーション
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 1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 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 1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 **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 1月13日(月) 10時～11時30分
「高校生と交流企画の作戦会議①」
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。不定期で軽食も作ったりしています。

.....

日時 1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 1月16日(木)
13時30分～15時30分(出入り自由)
会場 萩野生活館 **対象** 一般
内容 「毎日の暮らしの中で気になる事、心配な事、認知症や介護についてなどお茶を飲みながら一緒にお話しませんか？」
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 1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 高校生と交流企画の作戦会議②
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)

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

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/>