

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 4月8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** 「認知症と指先運動の可能性について」指先を動かすことは、脳への良い刺激につながるといわれています。今回は、認知症と、毎日の生活に取り入れやすい「指先運動」の関係性について、わかりやすくお話しします。ミニ講座の後は認知症予防運動を行います。

**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** 4月2日(木) 13時30分～15時  
**会場** 北吉原ふれあいプラザ **参加費** 無料  
**対象** 町内在住で65歳以上の方  
**内容** 4月に関するプリント、体操、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** 4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** 4月14日(火) 10時～11時  
**会場** 虎杖浜生活館 **参加費** 無料  
**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

**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 ☎87-6333

### 社台サロン

**日時** 4月13日(月) 10時～10時30分  
**会場** 社台生活館  
**対象** 町内在住で60歳以上の方  
**内容** 「プリザーブドフラワー飾り作り」  
**講師** SHIRA01アトリエおおはし 大橋範子  
**定員** 15人 **材料費** 500円  
**申し込み** 要申し込み。下記に電話(送迎希望の方は前日の15時までに連絡ください)

**詳細** NPO法人ウテカンパ(平日9時～16時) 田村 ☎080-1874-3624

## 認知症カフェ

### オレンジかふえ

**日時** 4月3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** 4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** 白老高齢者複合施設 島山 ☎82-2200

### どんぐりカフェ

**日時** 4月9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** 暮らしの中で気になる事、心配な事、介護等について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

### すこやかカフェ

**日時** 4月28日(火) 10時～11時  
**会場** 虎杖浜生活館 **参加費** 無料  
**対象** 町内在住で認知症に関心のある方  
**内容** 認知症に関する講話、機能訓練員による健康体操  
**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 ☎87-6333

### 社台カフェ

**日時** 4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)  
**対象** 一般  
**内容** 「中国文化体験 青花瓷芸術ワーク」  
**講師** 白老日中友好協会 劉美麗  
**申し込み** 要申し込み。下記に電話(送迎希望の方は前日の15時までに連絡ください)  
**詳細** NPO法人ウテカンパ(平日9時～16時) 田村 ☎080-1874-3624