介護予防サロン

社台サロン

日　時　５月11日㈪　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　「利き出汁体験」いろんな出汁を味わってみよう
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

脳いきいき健康サロン

日　時　５月13日㈬　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　「認知症と歯について」
高齢になると自分の歯の本数も減少傾向になり、代用として義歯を使用したり、食事の工夫をすることが多く見られます。今月は歯の本数や咀嚼（そしゃく）と認知症との関係についてお伝えします。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　畠山
☎８２－２２００

すこやかサロン

日　時　５月12日㈫　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

元気サロン

日　時　５月７日㈭　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　５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　５月16日㈯　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
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

女性サロン陽だまりの家「ラポラポ」（５月）

※会場はコミュニティカフェ「ミナパチセ」（社台191－10、電話は下記）、各講座ズーム参加可

講座・イベント情報	日　程	講　師
連句を楽しもう講座　五七五・七七で結ぶ	６日㈬　13～15時	日本連句協会北海道支部　中嶋祐子さん
アイヌ文様刺しゅう講座	８日㈮、９日㈯、22日㈮　14～16時	下河ヤエさん・田村弘子さん
手話で話そう講座	13日㈬　13～15時 20日㈬　18～20時	ろう者講師
げんきカフェ	18日㈪　10～12時	看護師スタッフ
シェルビー先生の英語体験	20日㈬　16～17時30分	シェルビー　ブラウンさん
ゼロから始める日本語クラブ	24日㈰　17～19時	日本語教師
ママカフェ	27日㈬　11～13時	助産師スタッフ
放課後ユースカフェ（白老東高校）	27日㈬　15時20分～16時20分	助産師スタッフ

【定期開催】●英語を楽しもう講座：未定　講師シルベストレ バルガス
【サ ロ ン】●通常サロン：10～15時　コミュニティカフェ「ミナパチセ」移動サロン町内各地域
●移動サロン：17日㈰　11～14時　だれでも食堂チャムセチャムセ（社台）
※サロン利用、講座参加無料　公式ラインで情報発信しています。気軽に相談してください。
令和８年度白老町地域女性活躍推進事業

ウテカンパFacebook　　LINE ID@307wxtxj

問い合わせ先：NPO法人ウテカンパ　☎０８０－１８７４－３６２４