

## 介護予防サロン

### 社台サロン

**日時** 9月14日(月) 10時  
**会場** 社台生活館  
**対象** 町内在住で60歳以上の方  
**内容** 「赤しそしば漬け作り」  
**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

9月はお休みです。  
 次回開催は10月14日(水)になります。  
**詳細** 白老高齢者複合施設 畠山  
 ☎82-2200

### すこやかサロン

**日時** 9月8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やふまねっと運動、血圧測定、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 ☎87-6333

### 元気サロン

**日時** 9月3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** 9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** 9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  
**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

**庭木を伐採いたします。**  
**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

## 女性サロン陽だまりの家「ラポラポ」(9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             |
|------------------|---------------------------------|----------------|
| 連句でおしゃべり会        | 2日(水) 13～15時                    | —              |
| 楽しく真面目に共生社会を考えよう | 5日(土) 11～15時                    | 看護師スタッフ・デフスタッフ |
| 手話で話そう講座         | 9日(水) 13～15時<br>16日(水) 18～20時   | ろう者講師          |
| アイヌ文様刺しゅう講座      | 11日(金)、12日(土)、<br>25日(金) 14～16時 | 下河ヤエさん・田村弘子さん  |
| シェルビー先生の英語体験     | 16日(水) 16～17時<br>30分            | シェルビー ブラウンさん   |
| げんきカフェ           | 21日(月) 10～12時                   | 看護師スタッフ        |
| ゼロから始める日本語クラブ    | 27日(日) 17～19時                   | 日本語講師          |
| ママカフェ            | 30日(水) 11～13時                   | 助産師スタッフ        |
| 放課後ユースカフェ        | 30日(水) 15時30分<br>～16時30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：23日(水) 11時～14時 だれでも食堂チャムセチャムセ（観音寺）  
 ※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