介護予防サロン

社台サロン

日　時　11月８日㈰　10時30分～12時
会　場　白老町コミュニティセンター
対　象　町内在住で60歳以上の方
内　容　「己書体験講座」
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　11月11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　「認知症と視覚」について
高齢者の方に多く見られる白内障ですが、実際にどのような症状や経緯をたどるのか、また、認知症との関係などについて、お話していきたいと思います。
参加費　無料（予約不要）
詳　細　白老高齢者複合施設　畠山
☎８２－２２００

すこやかサロン

日　時　11月10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　11月５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　11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　11月21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」（11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	４日㈬　13～15時	―――
アイヌ文様刺しゅう講座	７日㈯、13日㈭、27日㈭　14～16時	下河ヤエさん・田村弘子さん
手話で話そう講座	11日㈬　13～15時 18日㈬　18～20時	ろう者講師
げんきカフェ	16日㈪　10～12時	看護師スタッフ
シェルビー先生の英語体験	18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	22日㈰　17～19時	日本語講師
ママカフェ	25日㈬　11～13時	助産師スタッフ
放課後ユースカフェ	25日㈬　15時30分～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：未定　11時～14時　だれでも食堂チャムセチャムセ（未定）
※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