

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

認知症について正しく理解していただくためのミニ講座を開きます。

**対象** 60歳以上の方  
**日時** 10月14日(水) 13時30分～15時  
**会場** 白老高齢者複合施設 1F食堂  
**内容** 「認知症と睡眠～認知症を睡眠から予防する」良質な睡眠を得るにはどのようにすれば良いか、予防も踏まえてお話します。  
※講座のあとは軽い運動を行います。

**参加費** 無料 (直接会場へお越しください)  
**詳細** 白老高齢者複合施設 ☎82-2200

### どんぐり・元気サロン

楽しみながら脳や体の健康維持に努めましょう。

**対象** 65歳以上の方  
**内容** 脳トレ、簡単な体操、レクゲーム  
**参加費** 無料 ※前日までに申し込みをしてください。  
※交通手段のない方は送迎します。

#### 【どんぐりサロン】

**日時** 10月17日(土) 9時30分～11時  
**会場** 通所介護どんぐり (定員12名)

#### 【元気サロン】

**日時** 10月8日(木) 10時30分～12時 (出入り自由)  
**会場** 北吉原ふれあいプラザ  
**詳細** 社会福祉法人 優和会  
小堀、大磯 ☎83-4240

### ゆうゆう予防サロン

スポーツクラブ・ギャラリー・月替わりのオリジナル教室で、ご自身にあった過ごし方を選んで心身ともに楽しんでください。

**対象** 60歳以上の方 (定員10名)  
※事前電話予約とマスク着用をお願いします。  
※室内用の運動靴を用意してください。

**日時** 10月16日(金) 10時～11時  
**会場** 介護付有料老人ホーム悠悠1階ホール  
**内容** オリジナル教室～ボール体操

**参加費** 無料  
**詳細** 介護付有料老人ホーム 悠悠  
大泉、堀川 ☎82-6539

### すこやかサロン

簡単な体操や談話コーナーでリフレッシュしませんか。

**対象** 65歳以上の方  
**日時** 10月27日(火) 10時～11時30分  
**会場** 虎杖浜生活館  
**内容** 作業療法士指導の健康体操、ふまねっと運動、看護師による血圧測定や健康相談があります。当日は15時まで「地域相談会」を開催します。  
※竹浦・虎杖浜地区の方で交通手段のない方は送迎します。

**参加費** 無料  
**詳細** 社会福祉法人 天寿会  
岩本 ☎87-2611

## 認知症カフェ

### オレンジかふえ

認知症や健康について考え、話し合う場です。

**対象** どなたでも  
**日時** 10月9日(金) 13時～14時30分  
**内容** 「高齢者の認知症の方の感染」。コロナウイルスなどの感染症を高齢者や認知症の方はどのように予防し、心身ともに健康に過ごすことが出来るのか、皆さんと一緒に考えましょう。

.....  
**対象** 認知症の方と家族の方  
**日時** 10月20日(火) 13時～14時30分  
**内容** 家族の介護負担の軽減、介護方法、認知症の相談も行います。

#### 《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 (事前申し込み不要)  
**詳細** 道央佐藤病院  
大谷 ☎090-3114-6620

### どんぐりカフェ

どんぐりカフェで、ゆっくりと過ごしませんか。

**対象** どなたでも  
**日時** 10月15日(木) 14時～16時 (出入り自由)  
**会場** 萩野生活館  
**内容** 「コロナ対策中に気を付けたいポイント」  
**参加費** 100円 (飲み物お代わり自由)  
※前日までに申し込みをしてください。  
※交通手段がない方は送迎します。

**詳細** 社会福祉法人 優和会  
大磯 ☎83-4240

### 認知症カフェin悠悠「純喫茶セピア」

認知症を正しく理解するための講話、認知症を予防するための体操や脳トレなどを行います。

**対象** どなたでも (定員10名)  
※事前電話予約とマスク着用をお願いします。

**日時** 10月6日(火) 14時～15時  
**会場** 介護付有料老人ホーム悠悠1階喫茶コーナー  
**内容** ①「認知症キャラバンによる認知症を理解できる講話」  
②「認知症予防体操」

**参加費** 100円 (飲み物付き)  
**詳細** 介護付有料老人ホーム 悠悠  
大泉、堀川 ☎82-6539

新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合がありますので確認してください。

## 庭木伐採・剪定致します。

### 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