

介護予防サロン

脳いきいき健康サロン

日時 7月12日(水) 13時30分～15時
会場 いきいき4・6 2階研修室
対象 町内在住で65歳以上の方
内容 テーマ「認知症と血管・血圧の関係性②」
前回に引き続き、季節の変わり目で血圧や血管の変動が大きくなる場合、認知症とどのような関係があるのか紹介します。
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 7月6日(木) 13時30分～15時
会場 北吉原ふれあいプラザ
対象 町内在住で65歳以上の方 **参加費** 無料
内容 元気まち体操、ことば作りゲーム、スカットボール
申し込み 下記へ電話で(送迎希望の方は、申し込み時に連絡してください)
詳細 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

どんぐりサロン

日時 7月15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 12人(要申し込み) **参加費** 無料
申し込み 下記へ電話で(送迎希望の方は、申し込み時に連絡してください)
詳細 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

すこやかサロン

日時 7月11日(火) 10時～11時
会場 虎杖浜生活館
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など(十分に感染対策を行います)
参加費 無料
申し込み 下記へ電話で(送迎希望の方は、申し込み時に連絡してください)
詳細 社会福祉法人 天寿会 ☎84-1960

社台サロン

6月号でお知らせしていましたが、7月10日(月)「ミナパチセ」での介護予防サロンの日程・会場は、7月3日(月)、会場「社台生活館」に変更させていただきました。テーマは「熱中症予防」で同じです。
日時 7月3日(月) 「熱中症予防」
8月21日(月) 「カリウムを上手に摂って減塩」
時間はともに10時～11時30分
会場 社台生活館
対象 町内在住で60歳以上の方 **参加費** 無料
定員 各講座15人
申し込み 直接会場へ来てください。送迎希望の方は前日の15時までに連絡してください。
詳細 NPO法人ウテカンパ
田村 ☎080-1874-3624
(平日9時～16時)

認知症カフェ

オレンジかふえ

日時 7月14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たいと思います。

日時 7月18日(火) 13時～15時
対象 認知症の方と家族の方
内容 主に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。出入りは自由です。

《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(予約不要)
詳細 道央佐藤病院
大谷 ☎090-3114-6620

どんぐりカフェ

日時 7月13日(木) 14時～16時
会場 萩野生活館 **対象** 一般
内容 認知症の理解を深めるために、資料を使ってお話しします。
参加費 100円
申し込み 下記へ電話で(送迎希望の方は、申し込み時に連絡してください)
詳細 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

どんぐり出張カフェ

日時 7月20日(木) 14時～15時30分
会場 カレンデュラカフェ(石山45-3)
対象 一般
内容 皆さんと一緒に楽しいおしゃべりタイムや交流、情報交換、相談など
参加費 100円(お茶代)
申し込み 不要(送迎希望の方は、申し込み時に連絡してください)
詳細 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

社台カフェ

日時 7月24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 テーマ「自分や家族が認知症になったら、あなたはどうする?」
身近な方や自分が認知症になったらどうしたらよいか、皆さんと話し合いたいと思います。
参加費 100円 **定員** 10人
申し込み 直接会場へ来てください。送迎希望の方は前日の15時までに連絡してください。
詳細 NPO法人ウテカンパ
田村 ☎080-1874-3624
(平日9時～16時)