

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 9月13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「食事と認知症」  
テレビや新聞で認知症予防の食事方法や食材などを紹介することが多いですが、今回は視点を変えて「食べることを控えた方がよい食材」についてお話しします。  
**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** 9月7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、脳トレクイズ、玉転がしゲーム  
**申し込み** 下記へ電話で(送迎希望の方は、申込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** 9月16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、申込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** 9月12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、申込時に連絡してください)  
**詳細** 社会福祉法人 天寿会 ☎87-2600

### 社台サロン

**日時** 9月4日(月)「ヨガで軽運動」  
10月9日(月)「キノコ、海藻、豆の栄養と健康」  
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** 9月8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** 9月19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** 9月21日(木) 14時～15時30分  
**会場** 萩野生活館 **対象** 一般  
**内容** 今回はテーマを設けず、認知症についての悩みや不安などを話し合いたいと思います。  
**参加費** 100円  
**申し込み** 下記へ電話で(送迎希望の方は、申込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** 9月25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「災害時に認知症の人がいたら、あなたはどうする？」  
災害時に多くの人が集まる避難所で、認知症の方とともに過ごす場合、自分に何ができるかを考えます。防災についても、今自分に何が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)

お気軽にご相談ください！

温泉付別荘や中古住宅・土地 **買取** 致します **すぐ現金化** 最短3～30日も可能！

お気楽にご相談ください！

大東開発(株) TEL(0144) 32-9523

本社/吉小牧市若草町2丁目1-6 営業時間 [平日]9:00～18:00 [土・日・祝]9:00～17:00

北海道知事免許証第1191第383号 (公社)北海道宅地建物取引業協会会員

お問い合わせは 32-9523

大東開発(株) TEL(0144) 32-9523

本社/吉小牧市若草町2丁目1-6 営業時間 [平日]9:00～18:00 [土・日・祝]9:00～17:00

http://www.daiohkaihatsu.co.jp/ (大東開発ホームページアドレス)