

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 10月11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「携帯電話の使い方」  
電話の仕方やメールを送る、調べものをするなど、使い方を説明いたします。  
**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** 10月5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  
**申し込み** 下記に電話で(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** 10月21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** 下記に電話で(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** 10月10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  
**参加費** 無料  
**申し込み** 下記に電話で(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** 10月9日(月)「キノコ、海藻、豆の栄養と健康」  
11月13日(月)「リンパケアと軽運動」  
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** 直接会場に来てください(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** 10月13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ます。

**日時** 10月17日(火) 13時～15時(出入り自由)  
**対象** 認知症の方と家族の方  
**内容** 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。

### 《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** 10月19日(土) 14時～15時30分(出入り自由)  
**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ます。  
**参加費** 100円  
**申し込み** 下記に電話で(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** 10月23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「スパイスカレーと健康」  
認知症予防の可能性もあるとされるスパイス。今回はその効果を学びながら、社台オリジナルスパイスカレーを作ります。おいしく楽しい認知症カフェをきっかけに認知症について考えませんか。  
**参加費** 100円 **定員** 10人  
**申し込み** 直接会場に来てください(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)

**9/15 NEW OPEN!** SIRAQI店 東町2-2-8  
0144-85-2326

## スーリヤ 白老店

スープカレー  
ネパールカレー

◎営業 11時～21時 ◎テイクアウトOK

★学割=293円のドリンク or アイス無料サービス!  
★ライス・ナンおかわり1回目無料!  
★2回目以降のおかわり 104円!

1月より  
第1,3水曜  
定休

広報ご覧の方お会計から10%割引  
「広報元気を見た」とお声かけください」

