

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 6月14日(水) 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** テーマ「認知症と血管・血圧の関係性①」  
季節の変わり目で、血圧や血管の変動が大きくなる場合があります。認知症とどのような関係があるのか、2回に分けて紹介します。

**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** 6月5日(月) 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、スカットボール、たらいトントンゲーム

**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** 6月17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** 6月20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

**日時** 6月12日(月) 「お出汁と健康」  
7月10日(月) 「熱中症予防」  
時間はともに10時～11時30分  
**会場** 6月12日(月) 社台生活館  
7月10日(月) コミュニティカフェ「ミナパチセ」(社台191-10)

**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** 6月9日(金) 13時～14時30分  
**対象** 一般  
**内容** テーマ「認知症の方の免疫力について」  
5月からコロナウイルスが5類と定義され、感染対策の緩和が始まっています。コロナ禍後の認知症の方の免疫力を高める方法について、皆さんと話し合いたいと思います。

**日時** 6月20日(火) 13時～14時30分  
**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** 6月8日(木) 14時～15時30分  
**会場** 萩野生活館 **対象** 一般  
**内容** 餅つきをして、一緒にあんこ餅やよもぎ餅を作りますか。

**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

### 社台カフェ

**日時** 6月26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「認知症とコーヒー・緑茶の関係」  
日ごろ何気なく飲んでいる飲み物も、認知症を予防できる可能性があります。コーヒーや緑茶などのおいしい飲み物を楽しみながら、身近なことから認知症予防を一緒に学びましょう。

**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)