

介護予防サロン

脳いきいき健康サロン

日時 2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「介護保険・デイサービス通所」
 介護保険の申請からデイサービス通所までの流れをお話しします。介護保険申請に不安がある方はご参加ください。
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 2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 体操、節分(豆まき)、脳トレなど
申し込み 下記に電話で(送迎希望の方は連絡してください)
詳細 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

どんぐりサロン

日時 2月17日(出) 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 2月13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 **参加費** 無料
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
申し込み 下記に電話で(送迎希望の方は連絡してください)
詳細 社会福祉法人 天寿会 ☎87-2600

社台サロン

日時 2月12日(祝・月)「上手な間食の取り方」
 3月11日(月)
 「私たちが地域でできる小さな一歩・介護編」
 時間は両日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 2月9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。不定期で軽食も作ったりしています。

日時 2月20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・どんぐり出張カフェ

「どんぐりカフェ」

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。

日時 2月8日(木) **会場** 萩野生活館

「どんぐり出張カフェ」

暮らしの中での心配事、認知症や介護についてなどお茶を飲みながらお話しませんか。

日時 3月4日(月)
会場 北吉原ふれあいプラザ

《共通項目》

時間 13時30分～15時30分(出入り自由)
対象 一般
参加費 1回100円(お茶・お菓子付き)
申し込み 下記に電話で(送迎希望の方は連絡してください)
詳細 社会福祉法人 優和会 ☎83-4240

社台カフェ

日時 2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)
内容 「魚と健康」
 認知症予防に良いとされる食材の中から、今回は白老町でもよく獲れる魚を使い試食とレシピ紹介などを行います。今認知症に関係のある方、それ以外の方でも誰でも参加可能。
対象 一般
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)