

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 3月13日(水) 13時30分～15時  
**会場** いいきいき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「認知症と睡眠～認知症を睡眠から予防する～」  
 良質な睡眠を得るためにはどうすれば良いかを、認知症の予防のお話を交えながらお伝えしたいと思います。  
**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** 3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** ひなまつり(クイズ・歌・レクリエーションなど)  
**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** 3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** 3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 **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** 3月11日(月)  
 「私たちが地域のできる小さな一歩～介護編～」  
 4月8日(月)「介護予防世代の防災について」  
 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** 3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ます。不定期で軽食も作ったりしています。

**日時** 3月19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** 3月14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** 14時00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** 3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)  
**内容** 「私たちが地域のできる小さな一歩～認知症編～」  
 認知症になっても住み慣れた白老町で安心して暮らすためにどんなサービスなどが必要かを他の自治体の取り組みをヒントに考えましょう。小さな一歩につながればうれしいです。  
**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)