

## 介護予防サロン

### 脳いきいき健康サロン

**日時** 4月10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「認知症と笑い」  
昔からのいわれで「笑いは身体に良い」といわれますがなぜなのかを認知症予防の観点から話します。  
●今月も開催!「携帯電話の使い方相談」  
**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** 4月4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** 歌詞の穴埋め問題、計算問題、体操など  
**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** 4月20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** 4月9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** 4月8日(月) 10時～11時30分  
「介護予防世代の防災について」  
**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** 4月12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** 4月16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** 4月11日(木) **会場** 萩野生活館  
**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  
**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** 4月22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** 「新しい認知症基本法と私」  
認知症に関する新しい法律「共生社会を実現させるための認知症基本法」は自分たちの生活にどう関係するのか普段の生活と関連付けながらお話しします。  
**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)

## 胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

- 離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
- 犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収

弁護士 北海道みらい法律事務所  
相談は要予約 ☎0143-83-6669

代表弁護士 増川 拓 (札幌弁護士会) 弁護士 菊地 俊邦 (札幌弁護士会) 弁護士 葛生 翔 (札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) **P有**

<http://www.hokkaido-mirai.com/>