

地域包括支援センターだより | 今月の予定 |

◆相談・申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎ 85-4835

転倒予防教室「いきいき元気塾」

●尿もれ予防体操用ボール代（お持ちでない方）1,800円

と き	7月7日	7月14日	7月21日
	10時～11時30分		
ところ	八竜改善センター	琴丘総合体育館	山本地域拠点センター

認知症予防教室 「わくわく！脳力アップ教室」

と き	7月13日
	10時～11時30分
ところ	琴丘地域拠点センター

共通事項

対象
おおむね65歳以上

持ち物
内履き、飲み物

認知症予防教室 歌って脳トレ！音楽療法講座

なつかしい歌を歌いながら、楽しくカラダを動かします。音楽のリズムで脳が刺激され心とカラダが元気になります。参加申込はいりません。

- と き 7月17日 10時～11時
- ところ 山本地域拠点センター

送迎	9:25 八竜改善センター 発
	9:40 琴丘地域拠点センター 発
	9:55 山本地域拠点センター 着

※帰りは11:10に出発し、行きと逆順に送迎します。
※乗車を希望する方はご連絡ください。

おれんじカフェ

～安心して生活できる地域を目指して～

- と き 7月10日 13時30分～15時
- ところ 宮ノ目児童館
- 参加費 無料（参加自由）

おれんじカフェ（認知症カフェ）は地域の誰もが参加でき、安心してゆったりとした気持ちで過ごせる集いの場です。お気軽にご参加ください。

ミニ講話「認知症のお薬について」

薬剤師の方が参加します。個別のお薬相談もできます。お薬手帳を持参してください。

もの忘れ相談プログラム体験

パソコンの画面をタッチして、日時や花、動物などの言葉を答えることでもの忘れ度をチェックします。この機会に体験してみませんか。

家族交流会 てくてくみたね ～ロバ隊長についていく～

認知症の方を介護している家族が語り合う会です。ご本人も一緒に参加できます。

**ロバのようにゆっくりと、
一歩ずつ着実に進みましょう♪**

と き 7月3日 13時30分～15時

ところ 山本地域拠点センター



安戸六地区で短期集中サロン化事業が始まりました

住民のみなさんが、いつまでも自宅で生活できるように、身近な地区の会館で介護予防やお互いに支え合える地域づくりに取り組んでいます。

安戸六地区では、週1回「介護予防サロン」が開かれます。サロンではスクワットやダンベル体操、身体を動かしながら行う脳トレなどを楽しみながら行います。

と き 毎週水曜日 13時30分～ ところ 安戸六分館



ぜひお気軽にご参加ください！

