

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	8月4日	8月18日	8月25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	8月10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 8月21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 8月7日
13時30分～15時
- ところ 八竜改善センター
- 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。

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。

夏の工作づくり

楽しく交流しながら、夏にちなんだ工作づくりを行います。

～いきいき元気塾の 様子をお届けします～

1日でも長く自宅で生活できるよう、毎月琴丘・山本・八竜地域の会場で開催しています。

椅子に座って行う有酸素運動や体操など、健康運動指導士の説明のもと、楽しく取り組んでいます。ぜひご参加ください。

音楽に合わせて有酸素運動



認知症講演会を開催します！

認知症の母と耳の遠い父と離れて暮らす娘を題材にしたドキュメンタリー映画の上映会です。ぜひお越しください。

- ◆と き 10月3日 10時～12時
- ◆と ころ 琴丘総合体育館
- ◆定 員 約200人
- ◆申込期限 9月24日
- ◆申込方法 電話またはQRコード



内 容

- ・映画上映
「ぼけますから、よろしくをお願いします。」
- ・おれんじカフェ 9時10分～12時30分