

## 認知症に関する相談窓口

名前	とき	ところ・申し込み
おひさま喫茶	平日 午前10時～午後5時	はあとふるあたごグループホーム三条(石上) ☎36-5555
なでしこオレンジカフェ	平日 午前10時～午後4時	なでしこ嵐南(南四日町) ☎35-7045
こころ茶屋		グループホームこころつくし(西大崎) ☎38-0093
ふれあいカフェ		グループホームふれあいの杜三条(大面) ☎46-0220
カフェ花みずき	毎日 午前10時～午後4時	グループホーム花みずき(島湯) ☎46-5500

## 認知症サポーター養成講座

認知症の症状や治療のこと、認知症の人への接し方などを学びます。

とき…1月14日(日) 午前10時～正午

ところ…栄公民館

申し込み…グループホームふれあいの杜三条  
☎46-0220



認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、身近にいる認知症の人や家族をそっと見守り、手助けする応援者です。

## さんじょうオレンジカフェ

認知症の人や家族、地域の人、専門家が集い、相談や、学び合いをしています。

名前	とき	ところ	申し込み・問い合わせ	参加費
おひさま喫茶 (*1)(*2)	1月7日(日) 午後2時～3時30分	三条東公民館	はあとふるあたごグループホーム三条 ☎36-5555	無料
にこにこカフェ (*1)	1月9日(火) 午後1時30分～3時30分	認知症予防カフェにこにこ(西大崎)	通所型サービスにこにこ ☎64-8676	
なでしこオレンジカフェ (*1)	1月11日(木) 午後1時30分～3時30分	嵐南公民館	なでしこ嵐南 ☎35-7045	
なじらね	1月11日(木) 午後2時～4時	つつじガーデン三条(諏訪)	つつじガーデン ☎36-2561	
介護家族のつどい	1月13日(土) 午後1時30分～3時30分	中央公民館	介護家族のつどい ☎38-6325	初回300円、2回目以降100円
ふれあいカフェ (*2)	1月14日(日) 午前10時～正午	栄公民館	グループホームふれあいの杜三条 ☎46-0220	
GoGoカフェ「認知症予防のためのカフェ」(*1)		本成寺安心住宅かえるハウス(東本成寺)	川瀬神経内科クリニック ☎33-9074	
カフェ花みずき (*1)(*2)	1月17日(水) 午前10時～正午	下田公民館	グループホーム花みずき ☎46-5500	無料
かじまちオレンジカフェ (*1)	1月17日(水) 午後1時30分～3時30分	地域たすけあいネットワークかじまちの家(本町)	地域たすけあいネットワーク ☎34-2448	
こころ茶屋 (*2)	1月26日(金) 午前10時～正午	老人福祉施設こころつくし(西大崎)	老人福祉施設こころつくし ☎38-0093	

(\*1) 事前申し込みが必要です (\*2) 送迎が必要な人は相談ください。

## 介護予防教室

名前	とき	参加費	問い合わせ
中央いきいきセンター(*1)	水・金曜日 午前10時～午後3時	200円(*2)	県央福祉会ホームヘルパーステーションうらだての里 ☎36-7277
田島いきいきセンター(*1)	月・木曜日 午前10時～午後3時		
AOZORA介護予防教室	月・水・金曜日 午前10時～正午/午後1時～3時	無料	特別養護老人ホーム長和園 ☎35-2131
老人福祉センター 栄寿荘(*1)	火・木曜日 午前10時～午後3時	100円(*2)	さかえ福祉会 ☎45-0500
いっぴく介護予防教室(*1) *送迎が必要な人は相談ください。	水曜日・第2・4木曜日 午前10時～午後3時	無料	特別養護老人ホームいっぴく ☎41-3322

(\*1) 事前申し込みが必要です。 (\*2) 昼食を希望する人は別途昼食代が掛かります。

## 介護者支援の講座

名前	とき	ところ	申し込み
ケアデザインの玉手箱おんれく *事前申し込みが必要です。	1月10日(水) 午後1時30分～3時30分	しらさぎ荘	薬師の郷 ☎32-2838

## いきいき健幸レポート

健康づくり課 ☎34-5443

### チラシ「健康プチ情報」「5分間でラク☆きら!! セルフケア」

市が定期的に発行し、市内の薬局や美容院にあります。

自宅でできる簡単ストレッチや減塩のこつなど、さまざまな健康情報をお知らせしています。



最新号では、「健康プチ情報」で冬の運動不足を解消するワンポイント、「5分間でラク☆きら!! セルフケア」で姿勢と肩甲骨のケアをお伝えしています。



バックナンバーはこちら