

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

介護者支援の講座

名前	とき	ところ	申し込み
あなたの健康相談室 木來和(こくわ)	5月7日(火) 午前9時30分～11時30分	○彦カフェ (旧荒沢小学校内)	ウェルビー訪問看護ステーション ☎47-1970
郷クリお陽さまカフェ (*)	5月23日(木) 午後1時30分～3時30分	下田保健センター	三条ただ郷クリニック ☎46-8717

(*) 事前申し込みが必要です。

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 (*)	5月5日(日・祝) 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
なでしこオレンジ カフェ(*)	5月9日(木) 午後1時30分～3時30分	ソレイユ三条	なでしこ嵐南 ☎35-7045	
なじらね	5月9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	5月11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	
GoGoカフェ 「認知症予防のための カフェ」(*)	5月12日(日) 午前10時～正午	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	初回300円、 2回目以降 100円
にこにこカフェ (*)	5月14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	無料
カフェ花みずき (*)(*2)	5月15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	
ふれあいカフェ (*)	5月19日(日) 午前10時～正午	グループホームふれあい の杜三条	グループホーム ふれあいの杜三条 ☎46-0220	100円
かじまちオレンジ カフェ(*)	5月22日(水) 午後1時30分～3時15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 (*)	5月24日(金) 午前10時～正午	老人福祉施設 こころつくし(西大崎)	グループホームこころつ くし ☎38-0093	無料
おれんぢカフェ (*)	5月24日(金) 午後1時30分～3時30分	海蔵院(如法寺)	薬師の郷 ☎32-2838	
オレンジカフェ de 三条社協	5月31日(金) 午後2時～3時30分	○彦カフェ (旧荒沢小学校内)	三条市社会福祉協議会 下田事業所 ☎46-5506	無料

(*) 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。

いきいき健幸レポート 生活機能アップ!プロジェクト

加齢により体力や筋力が低下した人のための介護予防教室です。
運動、栄養、歯科の専門職のアドバイスのもと、3カ月間、運動プログラムやお口の体操
などに取り組みます。

こんな人におすすめ

- ・長距離を歩けず、買い物に行けなくなった。
- ・以前と比べて歩くのが遅くなった。
- ・入浴時、足が上がり浴槽がまたぎにくくなった。
など

利用者の声(79歳)

1年前に体調を崩してから体力が低下し、趣味のパークゴルフで仲間と同じスピードで歩くことが辛くなりました。仲間と一緒にパークゴルフを楽しむことを目標に教室に参加しました。今は筋力がつき、速く歩けるようになりました。



教室の効果

- ・椅子からの立ち上がり 初回:15回 ⇒ 2カ月後:22回
- ・開眼片足立ち 初回 右20.0秒 左4.9秒
⇒ 2カ月後 右31.2秒 左6.0秒

詳しくは問い合わせください。

対象地区	問い合わせ
第二・第三中学校区	地域包括支援センター嵐北 ☎36-0620
第一・本成寺中学校区	地域包括支援センター嵐南 ☎36-5001
第四・大島中学校区、大崎学園区	地域包括支援センター東 ☎38-4455
栄中学校区	地域包括支援センター栄 ☎45-7600
下田中学校区	地域包括支援センター下田 ☎46-3193



ホームページ

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(*)	水・金曜日 午前10時～午後3時	200円 (*)	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(*)	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 (*)	火・木曜日 午前10時～午後3時	100円 (*)	さかえ福祉会 ☎45-0500
いっぴく介護予防教室(*) *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

(*) 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かかります。