

介護者向け講座

介護認定を受けている人を介護する家族が、介護の知識や技術を学び、介護者同士で悩みや困り事を話し合います。



詳しくはこちら

名前	とき	ところ	問い合わせ
ケアデザインの玉手箱 おれんぢカフェ(*)	5月8日(木) 午後1時30分～3時30分	海蔵院(如法寺)	薬師の郷 ☎32-2838
介護家族のつどい	5月10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
あじさいカフェ (*)	5月14日(水) 午前10時～11時30分	まちやま	しただ郷クリニック ☎46-8717
お陽さまカフェ (*)	5月22日(木) 午後2時～3時30分	下田保健センター	

(*) 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	問い合わせ	参加費
なでしこオレンジ カフェ(*)	5月8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	無料
認知症カフェ なじらね (*) (*)	5月8日(木) 午後2時～4時	アザレア三条(諏訪)	アザレア三条 ☎47-1630	
GoGoカフェ 認知症予防のための カフェ(*)	5月11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13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)	にこにこカフェ ☎64-8676	無料
カフェ花みずき (*) (*)	5月21日(水) 午前10時～正午	グループホーム花みずき (島潟)	グループホーム花みずき ☎46-5500	
かじまちオレンジ カフェ(*)	5月21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	100円
こころ茶屋 (*)	5月23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	
オレンジカフェ de 三条社協 (*) (*)	5月30日(金) 午後2時～3時30分	〇彦カフェ (荒沢)	三条市社会福祉協議会 ☎46-5506	無料
おひさま喫茶 (*)	6月1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	

(*) 事前申し込みが必要です (**) 送迎が必要な人は相談ください。

さんちゃん健康体操

ところ	時間	曜日	とき
厚生福祉会館	午前10時	月	5月12日、19日、26日、6月2日
栄寿荘	午後2時		
下田公民館	午後2時	火	5月13日、20日、27日、6月3日
サンファーム三条	午前10時	水	5月14日、21日、28日、6月4日
ソレイユ三条	午前10時		
嵐南公民館	午後2時	金	5月2日、9日、16日、23日、30日、6月6日

介護予防教室

ところ	とき	参加費	問い合わせ
中央いきいきセンター (本町)(*)	水・金曜日 午前10時～午後3時	100円	県央福祉会 ホームヘルプステーション うらだての里 ☎36-7277
田島いきいきセンター (田島)(*)	月・木曜日 午前10時～午後3時		
AOZORA介護予防教室 (西四日町)	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 (福島新田)(*)	火・木曜日 午前10時～午後3時	100円 (*)	栄寿荘 ☎45-6311
特別養護老人ホームいっぶく (庭月)(*) *下田地域の人は送迎できます。 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ぶく ☎41-3322

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

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

- ・長距離が歩けず、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



詳しくは問い合わせください。

対象学区	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