

さんちゃん健康体操

【食】は体操1回と「食事のおはなし」、その他は体操2回です。

ところ	曜日	時間	とき
三条東公民館	月	午前10時	7月7日、14日、28日、8月4日
栄寿荘		午後2時	7月7日、14日、22日(火)、28日、8月4日
下田公民館	火	午後2時	7月1日、15日、22日、29日、8月5日
サンファーム三条	水	午前10時	7月2日、16日、23日、30日、8月6日
ソレイユ三条		午前10時	7月2日【食】、16日、30日、8月6日
嵐南公民館	金	午後2時	7月4日、11日、18日、25日、8月1日

さんじょうオレンジカフェ

＊申し込みが必要です。

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	申込先	参加費
にこにこカフェ★	7月8日(火) 午後1時30分～3時30分	にこにこカフェ (西大崎)	にこにこカフェ ☎64-8676	無料
なでしこオレンジ カフェ★	7月10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	7月10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	7月13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
かじまちオレンジ カフェ	7月16日(火) 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	無料
カフェ花みずき★	7月23日(火) 午前10時～正午	下田公民館	グループホーム花みずき ☎46-5500	
こころ茶屋★ ＊申込不要	7月25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	100円
オレンジカフェ de 三条社協★	7月25日(金) 午後2時～3時30分	下田公民館	三条市社会福祉協議会 下田事務所 ☎46-5506	無料
ものカフェ ＊認知症の人とその 家族が対象です。	7月27日(日) 午後1時30分～3時30分	三条ものづくり学校	高齢介護課 ☎34-5472	100円
おひさま喫茶	8月3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

★送迎が必要な人は相談ください。

介護予防教室

＊申し込みが必要です。

ところ	と き	参加費	申込先
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) ＊申込不要	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 ＊昼食を希望する 人は別途昼食代	栄寿荘 ☎45-6311
特別養護老人ホームいっぷく (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ぷく ☎41-3322

介護予防教室 eスポーツ体験会

高齢介護課 ☎34-5472

落ち物パズルゲーム「ぷよぷよeスポーツ」などを楽しめます。

とき・ところ…

7月16日(火)、8月6日(火) 中央いきいきセンター (本町)
7月18日(金)、8月4日(月) AOZORA介護予防教室 (西四日町)
＊時間は午前10時～11時30分

対象…市内在住の65歳以上

定員…各回先着10人

申込先…NPO法人えんがわ ☎080-9997-3524

その他…7月18日(金)と8月6日(火)は、うたごえ喫茶を
同時開催します。



詳しくはこちら



©SEGA

介護者向け講座

＊申し込みが必要です。

家族などを介護している人が、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	申込先
あじさいカフェ	7月9日(火) 午前10時～11時30分	まちやま	三条市ただ郷クリニック ☎46-8717
ケアデザインの玉手箱 おれんぢカフェ	7月10日(木) 午後1時30分～3時30分	たいぶん	薬師の郷 ☎32-2838
介護家族のつどい ＊申込不要	7月12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
カードゲームで人生会 議をしてみましょう	7月19日(土) 午前10時～正午	特別養護老人ホーム 長和園 (大野畑)	済生会三条訪問看護 ステーション ☎35-8188
ひだまりカフェ	7月27日(日) 午後1時30分～3時30分	特別養護老人ホーム うらだての里 (東裏館)	特別養護老人ホーム うらだての里 ☎35-8801