さんちゃん健康体操

ところ	曜日	時間	とき
厚生福祉会館	月	午前10時	11月2日(て)、9日、16日(フ)、24日(火)、30日、12月7日
老人福祉センター栄寿荘		午後２時	11月２日、９日(て)、16日、24日(火)、30日、12月７日
下田公民館	火	午後２時	11月10日(フ)、17日、24日、12月１日
サンファーム三条	水	午前10時	11月４日、11日、18日、25日、12月２日
ソレイユ三条		午前10時	11月４日(フ)、18日、12月２日
ソレイユ三条	金	午後２時	11月６日、20日(フ)、27日、12月４日

＊(て)(フ)が付いている日は下記と体操１回、その他は体操２回です。
(て)…体力測定（てんとう虫テスト）、(フ)…フレイル予防のおはなし

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 ホームヘルパーステーション うらだての里 ☎36-7277
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	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	老人福祉センター栄寿荘 ☎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
ケアデザインの玉手箱　おんれく	11月10日(火) 午後1時30分～3時30分	しらさぎ荘	薬師の郷 ☎32-2838
あじさいカフェ	11月11日(水) 午前10時～11時30分	まちやま	三条しただ郷クリニック ☎46-8717
介護家族のつどい ＊申込不要	11月14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
家族のための介護教室	11月17日(火) 午後2時～3時30分	たいぶん	ケアプランセンタータマの手 ☎46-0964
ひだまりカフェ	11月29日(日) 午前9時～10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 ☎35-8802

介護予防レクリエーション講習会 ＊申し込みが必要です。



集いの場で役立つ、介護予防のための簡単なレクリエーションを歯科衛生士から学びます。

と　き…11月26日(木) 午前９時30分～11時30分
ところ…三条東公民館
定　員…先着20人
申込先…高齢介護課 ☎34-5472
申込期限…11月20日(金)

認知症サポーター養成講座 ＊申し込みが必要です。

認知症の病気や治療のこと、認知症の人への接し方などを学びます。

と　き…12月10日(木) 午後２時～３時30分
ところ…アザレア三条（諏訪）
申込先…つつじガーデン三条 ☎36-2561
その他…認知症カフェも開催しています。

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。

認知症サポーター
キャラバンのマスコット
ロバ隊長

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。

詳しくはこちら

名　前	とき	ところ	申込先	参加費
GoGoカフェ 認知症予防のためのカフェ	11月8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★	11月12日(木) 午後1時30分～3時	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★	11月12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	
認知症カフェ なじらね★	11月12日(木) 午後2時～3時30分	アザレア三条（諏訪）	アザレア三条 ☎47-1630	
カフェ花みずき★	11月18日(水) 午前10時～正午	諸橋轍次記念館	グループホーム花みずき ☎46-5500	
かじまちオレンジカフェ	11月18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	
ふれあいカフェ★ ＊申込不要	11月26日(木) 午前10時～11時30分	グループホームふれあいの杜三条（大面）	グループホームふれあいの杜三条 ☎46-0220	
こころ茶屋★ ＊申込不要	11月27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★	11月27日(金) 午後2時～3時30分	○彦（まる）カフェ（荒沢）	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。	11月29日(日) 午後1時30分～3時30分	総合福祉センター	高齢介護課 ☎34−5472	100円
おひさまカフェ タマの手	12月6日(日) 午後2時～3時30分	たいぶん	ケアプランセンタータマの手 ☎46-0964	無料

★…距離によっては送迎できることがあります。相談ください。