## 認知症力 I

を食 どなたでも参加できます。 認知症カフェを下記のとおり開催 します。申込み不要で、 症について語り合います。 問合せ うきは市地域包括支援センター 知症地域支援推進員 べながら、 知症カフェでは、お茶やお菓子 認知症の相談や認知 年齢問わず、 12 月 の

Tel 認 75 \ 4105

## の活動・情報についてお知らせして ます。 各 地域ですすめ ている集い の場

## 集 い 御幸のびのび会」 の場

加 回ご紹介した「ふれあい会」と同様 に、地区に関係なく、どなたでも ル) の和室で毎週水曜日の午前中に いただけます。 御幸のびのび会」が活動していま かわせみホール 開催場所は御幸地区ですが、 (うきは市民 木 前

はじまるカフェ 咸生閣

12月18日(火)

10 時~2 時間程度

吉井温泉 咸生閣

吉井町千年 14-1

Tel 090-9599-1396

(いなます)

200 円

(お菓子と飲み物付き)

※入浴料は含みません。

1月15日10時~

毎月

第3火曜日

成 施 をメインに継続しています。 があがり、 然と「これからも続けたい」との声 た、体操教室終了後に参加者から自 講座 している介護予防サポ ていたプログラム化された体操 内容は、これまで体操教室で実施 この会は平成 講座修了後もフォローアップ教 へ会の中から代表者が受 約10年集まっています。 20年度に実施され **ーター** 市 で 養

オレンジカフェ 三春

12月22日(土)

今月は **12 時スタート**です。

グループホーム三春 別館

(多目的ホール)

浮羽町三春 1982-1

Tel 77-1300

100円

(お菓子と飲み物付き)

※今月はクリスマス会です。

1月26日13時~

第4土曜日

毎月

名称

日時

場所

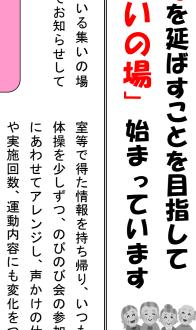
参加費

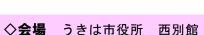
次回

開催

す。 て笑いが絶えない工夫をされてい や実施回数、 にあわせてアレンジし、声かけの仕方 体操を少しずつ、 室等で得た情報を持ち帰り、 運動内容にも変化をつけ のびのび会の参加者 い うも

雰囲気の集いの場です。 すぐに仲間になれる楽しくやさし に出していきます。 を出しながら、 アレンジをした体操をみんなで 指示も参加者全員順番 新たに参加しても





◇内容 講話 4 回(4 講座)+実技 8 回 ◇講話 月 1 回金曜日 14 時 30 分~16 時

①介護予防とは? 12月7日 ②ロコモティブシンドローム・認知症 1月11日 ③お口の健康を考える(口腔機能) 2月8日 ④栄養と食事を考える 3月22日

毎週金曜日9時30分~12時 ◇実技 ※随時参加できます。(通年事業です。)

上記日程でご都合が悪い場合はご相談ください。

## 介護予防サポー f I 付け ター 中 養 2成講座

だけます。あなたの元気は地域の 方は、地域の支え手としても活躍いた さらに、時間と気持ちのゆとりのある につながります。 てみませんか? まずは、 ご自分の健康づくりの サポーター活動を始 元気 ため



集い Tel 健課地域包括支援係 7 5 4 1 養成講座の問い合わせは の 場 や、 0 5 介 :護予防サポ タ