

認知症カフェ

認知症カフェでは、お茶やお菓子を食べながら、認知症の相談や認知症について語り合います。

1月の認知症カフェを下記のとおり開催します。申込み不要で、年齢問わず、どなたでも参加できます。

●問合せ

うきは市地域包括支援センター

認知症地域支援推進員

TEL 7554105

名称	オレンジカフェ 三春	はじまるカフェ 威生閣
日時	1月26日(土) 13時～	1月15日(火) 10時～2時間程度
場所	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	吉井温泉 威生閣 吉井町千年 14-1 Tel.090-9599-1396 (いなます)
参加費	100円 (お菓子と飲み物付き)	200円 (お菓子と飲み物付き) ※入浴料は含みません。
次回開催	2月23日 13時～ 毎月第4土曜日	2月19日 10時～ 毎月第3火曜日

森林セラピーとヨガ

～ゆっくり歩く、ゆっくり調える～

◇日時 1月19日(土) 10時～15時予定 ※小雨決行
(調音の滝駐車場に10時までに集合)

午前: 森林セラピー 巨瀬の源流コース散策

午後: ヨーガ体験 (マットは準備します)

◇講師 松本 明子 (うきは市癒しの旅先案内人協会)

◇参加料 3,000円 (森林セラピーガイド料、ヨーガ体験料込み)

※昼食は付いていません。

希望される方は1,000円追加で対応可能。

※当日支払いをお願いします。

◇持参品 飲み物、タオル、雨具、帽子など

◇服装 長袖、長ズボンの動きやすい服装、履き慣れた靴

●予約方法

実施日の1週間前までに、うきは市癒しの旅先案内人協会 (Tel.080-2714-6065) へ予約をお願いします。

※キャンセルは、実施3日前の17時までに必ずご連絡をお願いします。キャンセルが遅れた場合や当日ご参加いただけなかった場合は、キャンセル料が発生しますので、ご了承ください。



癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

「あ～、ストレスたまった、山行きたい」

そう思ったのが森林セラピーに参加したきっかけでした。1人で参加していた私に「ここマイナスイオンがいっぱいあるよ」と声をかけてもらったことをよく覚えています。

うきは市に住んでいながら地元の山や川のきれいさに気付かなかった私は、一回の参加で何か感じるものがありました。

それから何回も参加し、心が癒され山が大好きになり、周りの人たちも温かくて、うきは市に住んでいて良かったとよく思います。少しのきっかけや思った事で行動に移してみて、何かを好きになり、感じたり、いろいろな人と出会ったりすることもあります。

少しでも参加してみようと思う方がいたら、ぜひ、来てください。何か、感じるものがあるかもしれませんよ！

癒しの旅先案内人 日野 千草

