令和5年5月 金沢市地域包括支援センターながさか 介護予防教室等 予定表

★教室に参加希望の方は、事前にご連絡ください★

	B	月	火	水	木	金	土
第 1 週 第 2 週	* 307		より、日時・開催場	3 10 13:00~14:00 こころとからだの 健康教室	11 10:00~11:00	5 12 13:30~14:30 認知症予防教室	13 10:00~11:30 認知症+ポーター
第 3 週	21	15 22	23 13:30~14:30	17 11:00~12:00 趣味とボランティアの会 俳句を楽しもう! (ながさか&オンライン)		26 13: 30~14:30	20 14:00~15:00 オレンジカフエ 相談員:ケアマネ坂田さん (木もれび)
第 4 週	21		転倒予防教室 (ながさか&泉野サロン)			転倒予防教室 (円光寺文化センター)	みんなの介護

ご参加お待ちしております!



今年度は、対面で開催します。()内の会場でお待ちしています。 (趣味とボランティアの会は、オンライン併用です。)

参加人数に限りがありますので、参加ご希望の方は、前日まで に電話もしくはメールでご連絡ください。

【問い合わせ・申し込み】

金沢市地域包括支援センターながさか 〒921-8116

金沢市泉野出町1-22-26 Belle2ビル1階

TEL:**280-5111** / FAX:280-5123

メール: sien-nagasaka@okabe-net.jp

認知症予防教室

脳活プログラムを使って、頭と体を同時 に動かします!ちょっとこんがらがるけど大 丈夫。脳の活性化には良い刺激になりま す | 興味のある方は、お気軽にご連絡くだ さい(^^)/

オレンジカフェながさか

認知症にまつわる様々なお話ができる 場所です。認知症の方やそのご家族など 誰でも参加できます。「学び」「集い」「つな がることができる場として開催します。和や かに交流し、おしゃべりしませんか?

みんなの介護

ご自宅で介護をされている方や、 興味の ある方を対象に、介護者教室を開催しま す。 "みんなはどんな介護しているのか な?" "こんな時どうするんだろう?"など、 日ごろ思っていることをお話ししてみません。 か?

転倒予防教室

転倒予防のために、百歳体操を行いま す♪座りながら行う筋力運動で、ゆっくりと 腕や足を曲げ伸ばししたり、立ち上がったり する誰でも簡単に取り組める体操です。 高齢の方や体力に自信のない方でも、気 軽に実施することができます。

レッツ!転倒予防!



こころとからだの健康教室

各方面で活躍されている講師をお迎えし て、日常生活に役立つ話をご紹介したり、 一緒に簡単な体操に取り組みます。 役に立つ専門的な話を聞いたり、身体を 動かすことで、心身ともにリフレッシュできる

教室です。

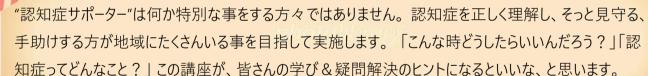
趣味とボランティアの会

ご自身の趣味や特技を、地域のボ ランティア活動や介護予防に活かして みませんか1?

奇数月は俳句を楽しんでいます。



認知症サポーター養成講座



開催日: 5/13(土)、6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)、11/11(土)

