

令和6年2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★

	日	月	火	水	木	金	土
第1週	※コロナ感染などの状況により、日時・開催場所が変更になる場合があります。			7 13:00~14:00 こころとからだの健康教室 (泉野サロン)	8 10:00~11:00 オレンジカフェ (包括ながさか)	9	10
第2週	11	12	13 13:30~14:30 いきいき百歳体操 (ながさか&泉野サロン)	14 	15	16	17 14:00~15:00 オレンジカフェ (木もれび)
第3週	18	19	20	21 11:00~12:00 趣味とボランティアの (ながさか&オンライン)	22	23	24 10:00~11:00 みんなの介護 (ながさか)
第4週	24	26 	27 13:30~14:30 いきいき百歳体操 (ながさか&泉野サロン)	28	29		

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！ちょっとこながらるけど大丈夫。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てみませんか？



いきいき百歳体操

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ます。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!?

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



“認知症サポーター”は何か特別な事をする方々ではありません。認知症を正しく理解し、そっと見守る、手助けする方が地域にたくさんいる事を目指して実施します。「こんな時どうしたらいいんだろう？」「認知症ってどんなこと？」この講座が、皆さんの学び＆疑問解決のヒントになるといいな、と思います。

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