

オレンジカフェ・認知症の方を介護している介護者交流会

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所です。介護や認知症に関する相談をお受けすることもできます。

しもつけ茶屋

■日時

10月3日(火)・11日(水)・19日(木)

午前10時～正午

■場所

南河内児童館

■内容

10月11日 ミニ運動会

10月19日 口腔講話

より処グリム

■日時

毎月第3金曜日

10月20日 午前10時～正午

■場所

グリムの館2階図書コーナー

■内容

おしゃれなお茶会

※10月10日(火)までに予約要。

おひさま

■日時

毎月第4水曜日

10月25日 午後1時～3時

■場所

サン薬局内(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時

毎月第1金曜日

10月6日、11月10日

午前10時～正午

■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

■内容

10月6日 ストレッチ体操

ひだまり茶屋(送迎付き)

■日時

毎月第1・3木曜日

10月5日(開所式)・19日

■場所

仁良川コミュニティセンター

■参加費

100円

送迎付きの場合 300円

(当面は南河内地区のみ)

認知症の方を介護している介護者交流会

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場所です。同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時

10月27日(金)

午前10時～正午

■場所

市役所304会議室

■対象者

現在介護をしている方、または介護をした経験がある方

■内容

情報交換・交流・相談

■参加費

無料

■共通事項

■持ち物

飲み物

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

ひだまり茶屋直通携帯

☎080(8079)5835

フレイル予防教室

いつまでも元気で若々しくいたいあなたへ！

最近、体の衰えを感じていませんか？

フレイル(「健康」と「介護が必要な状態」の間)は、早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。

教室では、フレイルを予防して、いつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを各専門職からお伝えします。

■日時・内容(全3回)

①11月1日(水) 午前9時30分～11時

フレイルについて・フレイルチェック、体力測定

②11月8日(水) 午前9時30分～11時30分

食事のとり方・口のはたらき

③11月15日(水) 午前9時30分～11時

体力のつけ方

■場所

南河内公民館

■対象者

市在住・在勤の方

■定員

15名

■参加費

無料

■申込期間

10月2日(月)～20日(金)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



ほっと♡介護教室

「腸」元気でいるために！おなかの健康を知ろう

素敵なプレゼントもあります。

■日時

11月14日(火) 午後2時～3時

■場所

ゆうゆう館 会議室

■対象者

市在住の方

■定員

30名

■講師

宇都宮ヤクルト販売株式会社

■参加費

無料

■申込期間

10月31日(火)まで

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

いしばし ☎(51)0633

こくぶんじ ☎(43)1229

みなみかわち ☎(48)1177

広告

遺言 あんしん相続セミナー 参加無料

相続 <日時> **10/8日** PM1:30～3:00 (開場 1:00)

贈与 <テーマ> 「相続」&「贈与」
知ってあんしん!

<講師> 相続相談あんしんプラザ 行政書士 **細見愛子** <会場> 小山市城南市民交流センター
小山市東城南4-1-12 ゆめまち2階会議室

お申込・お問合せ **相続相談あんしんプラザ** 無料相談実施中

一般社団法人 **☎ 0285-38-9550** 予約制

お気軽に電話を!