

ほっとカフェ・秋

開催のお知らせ

「ほっとカフェ・秋」では、足寄町国保病院の濱本理学療法士による『年を重ねてもできる運動』を企画しました。運動といっても、ストレッチ・散歩・筋トレなど、色々な運動がありますが、加齢や認知症の症状により徐々に身の回りの動作が行えなくなってもできる運動やその効果についてお伝えしようと思っています。

また今年度は、1年間を通して『認知症に関するお話』をテーマとし、時代とともに変わってきている認知症の考え方についてお伝えする企画にしています。

年齢問わず、皆さんに知ってほしい内容をお伝えしますので、お誘い合わせの上、ご参加をお待ちしております。

日時: 令和6年 **11月27日 (水)** 午後1時から3時まで

場所: **若葉生きがい交流館**

内容: **濱本理学療法士によるお話**

『**年を重ねてもできる運動**』

運動が嫌いな方・できない方でも大丈夫です。「脳に効果的な運動」を一緒に考えていきましょう



申込不要で、おおむね40歳以上の方を対象にしています。
ほっとできるお茶菓子を用意してお待ちしています♪

『出張ほっとカフェ』を利用してみませんか？【希望者随時募集！】

今年から、地域包括支援センター職員が希望される場所へうかがって、今年度のテーマである『認知症に関するお話』をお伝えする『出張ほっとカフェ』を企画しました。気心の知れたお友達、いつも集まっている仲間など（3名以上でお願いします）と一緒に体験してみませんか？

企画内容（場所やお茶の用意など）は打合せの上で実施できますので、まずはお気軽にお問合せください。

【主催・お問い合わせ先】

陸別町地域包括支援センター（保健センター内） 請川・伏見・亀田
居宅介護支援事業所（保健センター内） 中鉢

（電話）

0156-27-8001