

令和7年度

ほっとカフェ・秋 開催のお知らせ

1年間を通して『認知症に関するお話』をテーマとし、『認知症に備えるための地域づくり』を皆さんと一緒に考える企画になっています。

皆さんお誘い合わせの上、ご参加をお待ちしております。

日時: 令和7年 **11月26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: 足寄町国保病院 濱本理学療法士によるお話

『脳が活性化する運動の紹介』

運動で体の健康を促すと同時に、頭を活発にする動作を加えることで、認知機能の維持向上につながる運動があります。

できる運動を知って毎日の生活に取り込んでみてはどうでしょうか。

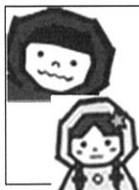


申込不要で、おおむね40歳以上の方を対象にしています。
ほっとできるお茶菓子を用意してお待ちしています♪

『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。



この事業は、「しばれくんポイント」および「つらちゃんポイント」の対象事業です。ポイントカードを持っている方は、当日ご持参ください。

【主催・お問い合わせ先】

陸別町保健福祉センター(保健センター内)
請川・伏見・亀田・中鉢(電話:27-8001)