



垂井町認知症カフェ メモリーカフェいびきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶と き／5月28日(水) 午前9時30分～11時30分
- ▶ところ／いびき苑別館 花ホール
- ▶定 員／25人(先着順)
- ▶参加費／200円(運営協力費)
- 申・問 特別養護老人ホームいびき苑別館 ☎22-5211

6月からスタート あおぞら塾

自分の年齢・体力にあったコースを選び、自分のペースで安心して介護予防に取り組みます。



コース(曜日)	年間回数	活動レベル
月	34回 (月4回)	イスに座った活動 (目安: 80歳以上)
水1	20回 (月2回)	立位 + イスに座った活動 (目安: 80歳未満)
水2		
金		

- ▶と き／午前10時15分～11時45分
- ▶ところ／生きがいセンター
- ▶対 象／町内在住の65歳以上
- ▶定 員／各コース12人
- ▶参加費／無料
- ▶申込期間／5月12日(月)～30日(金)
- ▶申込方法／健康福祉課 窓口で受付を行います。
※年間日程表は申込時に配布します。

申・問 地域包括支援センター ☎22-7505

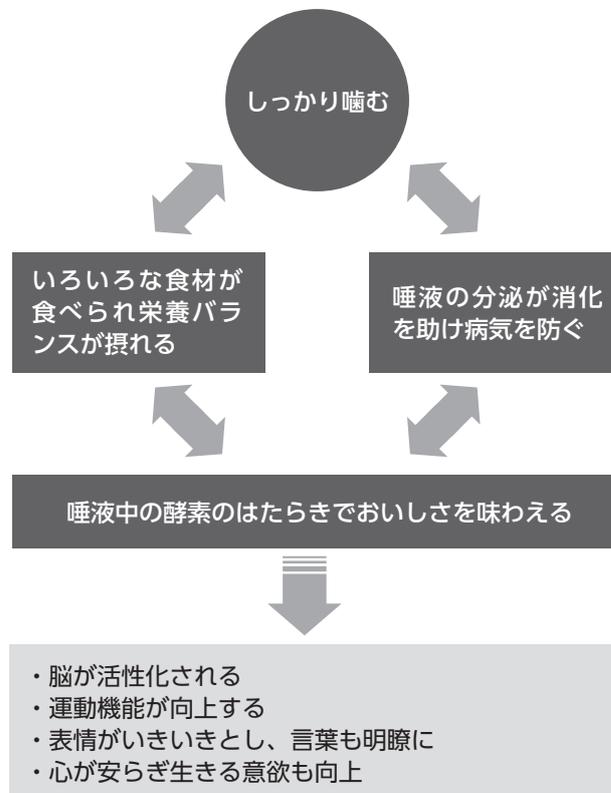
4月から開催 認知症カフェ なごみ

認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

- ▶と き／5月13日(火)
午前10時～11時
- ▶内 容／歯科衛生士視点から認知症の理解、予防
- ▶ところ／優・悠・邑 和 研修室
- ▶定 員／15人
- ▶参加費／100円
- 申・問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

しっかり噛んで介護予防

噛む力を維持していると、栄養吸収がよいだけでなく、脳の活性化、体力の向上などに繋がります。



予防の POINT

- ・噛む回数を増やして唾液の分泌を促進
- ・こまめな水分補給
- ・室内の温度や湿度に気を付ける
- ・定期的な歯科検診