

## 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もお受けできます。

## 共通事項

■参加費 100円

しもつけ茶屋

## ■日時

5月15日(水)・23日(木)、  
6月4日(火)

午前10時～正午

■場所 南河内児童館

より処グリム

■日時 毎月第3金曜日

5月17日 午前10時～正午

■場所 石橋北コミュニティセンター2号館

■内容 移動カフェ

## おひさま

■日時 毎月第4水曜日

5月22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

5月10日(金)、6月7日(金)

午前10時～正午

## ■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

ひだまり茶屋(送迎付き)

■日時 毎月第1・3木曜日

5月16日、6月6日

午前10時～正午

## ■場所

仁良川コミュニティセンター

■送迎代 200円

(当面は南河内地区のみ)

※送迎は認知症の方本人またはその家族の方に限ります。

## ■参加・送迎申し込み先

ひだまり茶屋直通携帯

☎080(8079)5835

## 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 5月31日(金)

午前10時～正午

■場所 市役所302会議室

## ■対象者

現在介護している方、または介護した経験がある方

■参加費 無料

## 共通事項

## ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

きらら館  
燃焼シェイプエクササイズ

自重の筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングです。短時間で汗を流したい方におすすめです。

## ■日時

・5月16日(木)

午前11時～11時30分(強度：弱)

・5月17日(金)

午後7時～7時30分(強度：強)

※片方だけの申し込み可。

■場所 きらら館

■定員 先着25名

■参加費 各660円(当日支払)

## ■服装・持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル

■申込期限 当日開始時刻

※キャンセルは前日まで可。

## ■申し込み・問い合わせ先

きらら館

☎(52)3711



@KIRARAKAN\_OFFICIAL

ふれあい館  
「エバーボディ」

筋膜ほぐしをメインとしたボディライン・姿勢改善プログラムを提供しています。前ももの張り、ポッコリお腹など、気になるところを急にトレーニングしても改善されないどころか、痛めることも。フォームローラーなどを使い、ほぐし→ストレッチ→呼吸→トレーニングという流れで無理なくレッスンを進めます。痛みや不調のあるマイナスの状態をまずゼロに。そしてゼロからプラスに。今の自分、これからの自分を一緒に楽しめる身体を作りましょう。

■営業時間 火曜日～金曜日

午前10時15分～正午

午後0時15分～午後2時

※更衣室はありません。

## ■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

Kスタジオ

☎090(2645)5313

フードバンクしもつけ  
食品配布会

「もったいない」を「ありがとう」に いま、広げよう心の輪

フードバンクしもつけに寄付された食品をセットにして、必要な方に無料で配布します。

■日時 5月18日(土)

午前9時～10時

※無くなり次第終了。

■場所 自治医大前キリスト教会(医大前3-7-1)

■対象者 配布を希望する方

■主な配布品 白米、ごはんパック、缶詰など

※マイバッグ(袋)の持参を歓迎します。

■問い合わせ先 フードバンクしもつけ 小堀

☎080(3089)4998

✉foodbankshimotsuke@gmail.com

