

健康マイレージ対象

参加費
100円

おたっしや教室
&
にじいろ茶房
オレンジカフェ

穴水町
保健センター

場所

令和5年度 開催日時：第2火曜日・第4火曜日：9：30～11：00

おたっしや教室(第2火曜)		にじいろ茶房(第4火曜)	
5月	9日	5月	23日
6月	13日	6月	27日
7月	11日	7月	25日
8月	8日	8月	22日
9月	12日	9月	26日
10月	10日	10月	24日
11月	14日	11月	28日
12月	12日	12月	26日
1月	9日	1月	23日
2月	13日	2月	27日
3月	12日	3月	26日

おたっしや教室

内容:いきいき百歳体操、脳トレ、健康に関する講話など

目的:足腰の筋力低下、認知機能の低下を予防するなど介護予防に取り組む

持ち物:内履きズック、血压記入簿、飲み物など

にじいろ茶房

内容:認知症に関する講話、個別相談、手芸、工作、談話、カフェタイムなど

目的:誰もが気軽に集い、認知症について理解を深める

ボランティア募集中

参加申し込み 穴水町地域包括支援センター ☎52-3378