

令和7年度 金沢市地域包括支援センターながさか 介護予防教室等 予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第1週	※感染症や災害などの状況により、日時・開催場所が変更になる場合があります。			13:30～14:30 泉野サロン (泉野サロン)			
第2週				13:30～14:30 若竹サロン 平和町 (平和町団地集会所)		10:00～11:00 オレンジカフェ (平和町集会所)	
第3週			10:00～11:00 オレンジカフェ (ワザナカフェ)	13:30～14:30 貯筋(ちょきん)運動 (円光寺文化センター)	第3水11:00～12:00(6月、11月、3月) フレバトながさか～俳句編～ (包括ながさか)		
第4週		13:30～14:30 すこやかカフェ (泉野サロンor宝集寺or三和会分館)			15:30～16:30 オレンジカフェ (ココス泉が丘店)	13:30～14:30 若竹サロン 大桑 (大桑団地集会所)	

ご参加お待ちしております！



会場で参加の場合は人数に限りがあります。
参加ご希望の方は、電話もしくはメールで
お問い合わせください。

【問い合わせ】

金沢市地域包括支援センターながさか

〒921-8112 金沢市長坂3-1-1

TEL : **280-5111** / FAX : 280-5123

メール : sien-nagasaka@okabe-g.com

オレンジカフェながさか

認知症にまつわる様々なお話ができる場所です。認知症の方やそのご家族など誰でも参加できます。「学び」「集い」「つながる」ことができる場として開催します。和やかに交流し、おしゃべりしませんか？



貯筋(ちょきん)運動

貯筋運動は特別な道具は使わず、誰でも無理なく行える、筋力トレーニングです。活動的に充実した生活を送るため、そしていざという時のためにも、貯筋を始めてみませんか？



家族介護者教室

ご家族を介護をされている方を対象に、介護者教室を開催します。

昨年度は、フラワーアレンジメントやハンドマッサージなどを行いました。

介護者さんがリフレッシュできるひと時を考えたいと思います。

(9月、12月、3月に開催)

*プレバトながさか

～俳句編～*

日常での、できごとや思い出を、五・七・五音のリズムにのせてみましょう。俳句に関心のある方、また、経験の有無にかかわらず、一緒に楽しみませんか？

(6月、11月、3月に開催)



泉野・若竹サロン平和町 & 大桑

各方面で活躍されている講師をお迎えして、日常生活に役立つ話をご紹介しますり、一緒に簡単な体操に取り組みます。

役に立つ専門的な話を聞いたり、身体を動かすことで、心身ともにリフレッシュできる教室です。

すこやかカフェ

泉野地区社会福祉協議会主催のカフェです。体操や生活に役立つ講座などをしています。

包括ながさかの職員も毎回参加しますので、ちょっとした困りごとがあれば、この機会にご相談ください。

認知症サポーター養成講座

“認知症サポーター”は何か特別な事をする方々ではありません。認知症を正しく理解し、そっと見守る、手助けする方が地域にたくさんいる事を目指して実施します。「こんな時どうしたらいいんだろう?」「認知症ってどんなこと?」この講座が、皆さんの学び & 疑問解決のヒントになるといいな、と思います。

講座ご希望の方は、包括ながさかまでご連絡ください!

