


令和8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		偶数月の 10:00~11:00 オレンジカフェ (平和町集会所)		13:30~14:30 泉野サロン (泉野サロン)	※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。		
第2週		奇数月の 10:00~11:00 オレンジカフェ (県営大桑団地集会所)		13:30~14:30 若竹サロン 平和町 (平和町団地集会所)			
第3週			10:00~11:00 オレンジカフェ (ワザナカフェ)	13:30~14:30 円光寺サロン (円光寺文化センター)	7/8、11/18、3/17(水)の11:00~12:00 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 (県営大桑団地集会所)	

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？



円光寺サロン

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(貯筋運動や百歳体操)を中心に行います。活動的に充実した生活を送るため、筋力アップに取り組みましょう。



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。

昨年は交通安全教室、フラワーアレンジメント、ケアパンツについての講座を開催しました。今年度は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。

*プレバトながさか

～俳句編～*

日常のできごとや思いを、五・七・五音のリズムにのせてみましょう。

経験の有無にかかわらず、俳句に関心のある方、一緒に楽しみませんか？

(7/8,11/18,3/17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。若竹サロンは百歳体操を中心に行います。

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!

