

主催：ゆるりふらっと町づくりプロジェクト 共催：津高公民館



# ゆるりふらっと 介護カフェ

ゆるりふらっと立ち寄って、笑って介護相談出来るカフェ始めました！今年度のテーマはフレイル予防、認知症を知って健康寿命を伸ばそうです。専門職に相談したり、楽しいイベントや軽い運動もおこないます。どなたでもお気軽にお越しください♪

## 【4月～8月予定】

日時	内容	協力団体
4月18日(木) 14:00～16:00	フレイルってなに?? 握力測定、フレイルチェックをします	北ふれあい介護予防センター
5月16日(木) 14:00～16:00	フレイル予防のポイント こけない足腰美味しく食べる自分の体づくり	
6月20日(木) 14:00～16:00	お眠り先生伝授「良い眠りで認知症予防」	日本快眠協会 山足 玲加さん
7月18日(木) 14:00～16:00	あれ・それ物忘れ？認知症？ 認知症サポーターになってみませんか？	
8月22日(木) 14:00～16:00	お片付け先生の生前整理のコツ	(株)ココピア 藤原 真由美さん

【講師】 ケアマネージャー・介護福祉士 野上 友子さん  
運動指導員 水島 典子さん  
作業療法士・笑いヨガインストラクター 木谷 光一さん  
クオール薬局薬剤師、保育士 他

【場所】 津高公民館 【定員】 20名程度

【参加費】 100円（お茶代：当日集金） 【対象】 どなたでも

【申込】 ★ゆるりふらっと町づくりプロジェクト

代表 野上さんの直通LINEで申し込みください →



★津高公民館（来館、電話で申し込みは公民館まで）  
住所：岡山市北区栢谷 1677  
電話：294-4222