



つがる市民「みんなのカフェは」月ごとに内容が変わる講話の聴講や作業療法、カードゲームを通じた認知機能リハビリのほか、介護の悩みを相談したり会話による介護ストレスの発散を行う月1回のカフェです。興味のある方はどなたでも参加できます。

お問い合わせ
認知症のひとと家族の会青森県支部
つがる地域会 世話人 秋田谷
電話:090(3648)4322

毎月第3金曜日13:00から15:00まで(8月は第4金曜)

開催スケジュール(予定)

04/17(金)防犯講話(つがる警察署)、つどい
05/15(金)フレイル予防体操、つどい
06/19(金)屋外カフェ、つどい
07/17(金)未定、つどい
08/28(金)回想法、つどい
09/18(金)昔のおやつ作り、つどい
10/16(金)屋外カフェ(介護の相談場所めぐり)、つどい
11/20(金)未定、つどい
12/18(金)正月飾り作成、つどい
01/15(金)つがる市の認知症施策について(市介護課)、つどい
02/19(金)認知症サポーター養成講座、つどい
03/19(金)介護体験講話、つどい

開催場所は「松の館」

つがる市生涯学習交流センター「松の館」会議室B

※4月、7月は視聴覚室 6月、10月は屋外カフェのため松の館玄関集合

その他

- ・予約は不要、参加料は無料です。
- ・介護ストレスは人に話すことで軽減することが医学的にも知られています。専門職(看護師、介護福祉士、社会福祉士、精神保健福祉士、ケアマネジャー、認知症ケア専門士等)も参加していますので遠慮なくご相談ください。
- ・人に聞かれたくない相談がある方は、別室を用意していますので、ご安心ください。
- ・熱や咳などの症状がある場合、家族に同様の症状がある場合は利用をご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。

