

認知症について考える

カフェ

～参加者の皆さまとともに作るカフェ～

認知症カフェとは

認知症について気軽に話すことのできる集まりです。症状のあるご本人だけでなく、ご家族や地域住民も参加できます。専門家によるサポートを受けたり、認知症予防のイベントが開催される日もあります。

毎月第1金曜日 <10:00~12:00>

時間

10:10～ プログラム①
体操

10:50～ プログラム②
交流・レクリエーション

11:20～ プログラム③
お茶会

場所

南高齢者相談
センター

すてっぷ宮代館内

※内容や時間に変更になる場合がございます。

参加無料

令和8年度
後期の日程

10/2・11/6・12/4

1/8(第2)・2/5・3/5

入退室自由
予約不要



0480-37-8153

お問い合わせは上記まで

～ほっと一息 みなさんで楽しく過ごしましょう～

～ほっと一息 みなさんで楽しく過ごしましょう～

毎月第1金曜日(1月のみ第2)開催

日時	プログラム①	プログラム②	プログラム③	参加
10月2日 10:00～12:00	健康・脳トレ体操	物当てクイズ	お茶会	新しらおか病院 相談員さん
11月6日 10:00～12:00	健康・脳トレ体操	回想昭和歌謡	お茶会	
12月4日 10:00～12:00	健康・脳トレ体操	手話をやってみよう	お茶会	新しらおか病院 相談員さん
1月8日(第2) 10:00～12:00	健康・脳トレ体操	管理栄養士による お食事のはなし	お茶会	
2月5日 10:00～12:00	健康・フラ体操 ～フラダンスの動きを 取り入れて～	折り紙を しましょう	お茶会	新しらおか病院 相談員さん
3月5日 10:00～12:00	リハビリ専門職による 健康体操	認知症看護専門看護師による 認知症講話	お茶会	

場所のご案内

宮代町南高齢者相談センター

〒345-0817

宮代町字西原278

福祉交流館すてっぷ宮代館内

