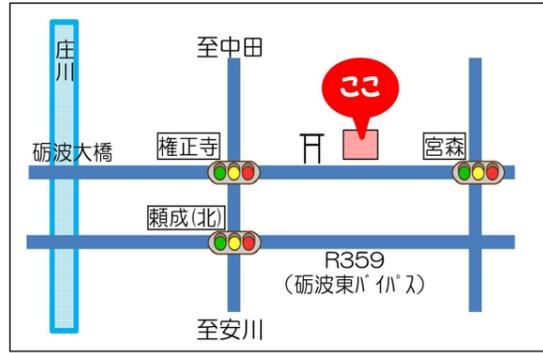
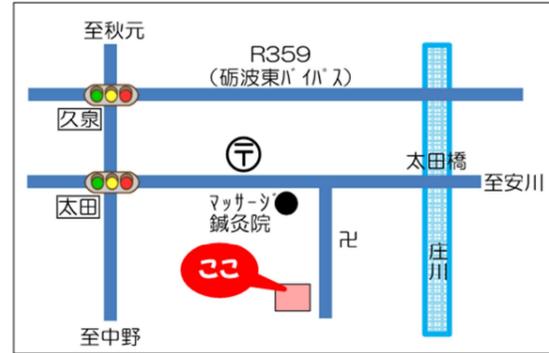


～会場地図～

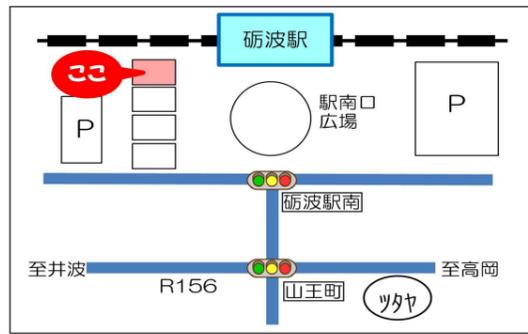
【みやの森カフェ】



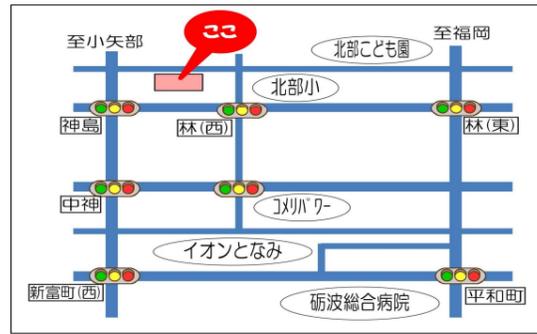
【ものがたりの街】



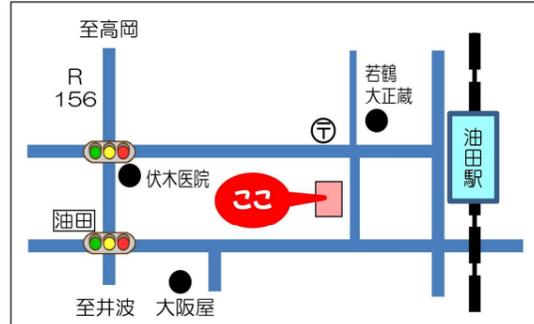
【くつろぎ処 ちえりー】



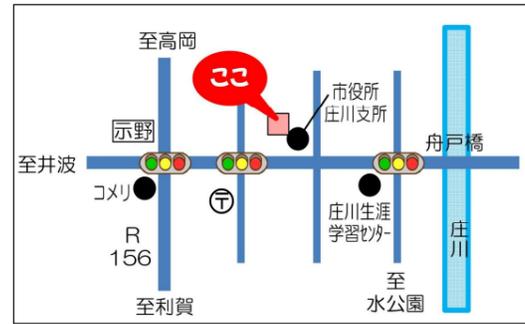
【北部苑】



【麦秋苑】



【庄川つわぶき】



【苗加苑】



「茶話会で おしゃべりしたい」
 「認知症予防講座に参加したい」
 「個別に相談したい」 などなど・・・
 目的は人それぞれ。どなたでも
 お気軽にお越しください

令和5年度 砺波市ほっとなみカフェ

物忘れがあり困っている人
 家族の物忘れに困っている人
 介護について相談したい人
 介護者同士で話がしたい人
 認知症について関心のある人
 認知症予防に関心のある人

市内7か所で
 実施しています。
 お好きな場所へ行って、
 ほっとしてみませんか？



ほっとなみカフェへようこそ！



- 同じ悩みを持っている介護者同士で話がしたい
- 対応の仕方がわからない
- 誰かに相談したい



- 物忘れが多くなった
- 家族から、物忘れが多いと言われ不安
- 認知症であっても、何かできる活動はないかな？



- 認知症や介護について、知識を増やしたい
- 認知症予防に取り組みたい
- 認知症カフェってどんな所か知りたい
- 地域にどんな相談機関があるか知りたい

【お問い合わせ】 砺波市地域包括支援センター
 砺波市栄町 7-3 (市役所高齢介護課内) 電話 33-1345

みやの森カフェ

砺波市宮森303
Tel 77-3733



●日時 14:00~17:00

R5. 4/ 8 (土)	臨床美術	【臨床美術】 臨床美術士による教室 ・参加費 300円 ・定員 10名(要予約) 【お話を聞く会】 ・奇数月第2土曜日に専門職による講座を実施。 ・参加無料 【カフェ保健室】 ※毎月、相談会(健康・介護等)を実施。 ・参加無料 ・予約不要 ・相談 15:30~17:00
5/13 (土)	認知症の家族を支える フレンズの会のお話	
6/10 (土)	臨床美術	
7/ 8 (土)	日常を楽しむ工夫 (作業療法士、理学療法士)	
8/ 5 (土)	臨床美術	
9/10 (日)	【出張カフェ】	
※庄東センター	臨床美術、各種専門相談等	
10/14 (土)	臨床美術	
11/11 (土)	漢方のお話 (薬剤師)	
12/ 9 (土)	臨床美術	
R6. 1/13 (土)	口腔ケアのお話	
2/10 (土)	臨床美術	
3/ 9 (土)	認知症を支える人・ 制度・社会のお話	

●内容
講座やカフェを楽しみながら
ゆったり相談・・・
自由なひとときを。



ものがたりの街(修養棟)

砺波市太田1382
Tel 55-6102 事前予約制



●日時 14:00~16:00

日程	第1部	第2部
R5. 4/20 (木)	佐藤先生の 市民講座 「ものがたり在宅塾」	お楽しみ企画 季節の催し
5/18 (木)		
6/15 (木)		
7/20 (木)		
8/17 (木)		
9/21 (木)		
10/19 (木)		
11/16 (木)		
12/21 (木)		
R6. 1/18 (木)		
2/15 (木)		
3/21 (木)		

●内容
毎回、医師による講座を開催します。
テーマは月によって異なります。
楽しく学びながら、ホッと一息つきましょ。う。
介護・医療の相談コーナーもあります。

※ 費用は無料



くつろぎ処 ちえー

砺波市山王町1-2-4
(砺波駅 南口そば) Tel 080-3745-8104



●日時 14:00~16:00

※参加費 無料(飲み物付) ※材料費 有料(テーマにより金額は異なります) ※先着 10名まで		左記の他に 「折り紙の集い」 【第2木曜日】 10:30~12:00 【第4水曜日】 13:30~15:00 ※参加費ともに300円 (飲み物付) 「健康マージャンの集い」 【第1・第3日曜日】 10:00~15:00 ※参加費 200円 「ボードゲームの集い」 【第2水曜日】 16:00~ ※参加費 300円
R5. 4/12(水)	味噌を作ろう	
5/10(水)	好みの香りでハンドクリームを作ろう	
6/14(水)	万華鏡を作ろう	
7/12(水)	ハンカチの香りを楽しもう	
8/ 9(水)	二八そばを打とう	
9/13(水)	干支入り数珠を作ろう	
10/12(木)	コヒの話聞き、味を楽しもう	
11/ 8(水)	小物を作ろう	
12/13(水)	紙でしめ飾りを作ろう	
R6. 1/10(水)	あるもので簡単料理を作ろう	
2/14(水)	万華鏡を作ろう	
3/13(水)	水引きを作りおにぎりに	

●内容
楽しい催しをします。
材料費の詳細については、お問合せください。
お茶を飲みながらくつろげるひとときを。



砺波市福祉センター 麦秋苑

砺波市三郎丸183-2 Tel 33-2846

●日時 14:00~15:30

R5. 5/9(火) 臨床美術	11/14(火) 臨床美術
7/13(木) 笑いヨガ	R6. 1/11(木) 音楽療法
9/12(火) 音楽療法	3/12(火) 臨床美術

※ 費用は無料



砺波市福祉センター 北部苑

砺波市林1202 Tel 33-6633

●日時 13:30~15:00

R5. 4/20(木) 臨床美術	10/19(木) 臨床美術
6/15(木) アロマで ハンドマッサージ	12/14(木) 音楽療法
8/10(木) 音楽療法	R6. 2/15(木) 臨床美術

※ 費用は無料



砺波市福祉センター 苗加苑

砺波市苗加824-1 Tel 32-7294

●日時 13:30~15:00

R5. 6/21(水) 臨床美術	12/20(水) 臨床美術
10/18(水) 音楽療法	R6. 3/13(水) 笑いヨガ

※ 費用は無料



庄川つわぶき(庄川農村環境改善センター内)

砺波市庄川町青島385 (市役所庄川支所 敷地内)
Tel 82-3520 (砺波市社会福祉協議会庄川支所)

●日時 13:30~15:00

R5. 5/26(金) 音楽療法	11/24(金) 音楽療法
7/28(金) 臨床美術	R6. 1/26(金) 臨床美術
9/29(金) 笑いヨガ	3/15(金) 軽体操

※ 費用は無料
※ 日頃、デイホームつわぶき
として開放されている
集いの場です。



●内容：市民の皆さんになじみのある 福祉センターやデイホームで、認知症予防講座や、茶話会を行います。 気軽に楽しく、脳の活性化を図りましょう。

知っていますか？

**臨床美術、音楽療法、
笑いヨガ**

描く、創る、歌う、奏でる、笑う ことで、脳を活性化し、認知症の予防や、維持・改善につながる活動として、近年注目されています。 各分野の専門講師が、あなたの感性を活性化させるお手伝いをします！

※ 臨床美術は、参加人数に限られる場合があります。希望の方は、当日会場でお知らせください。

