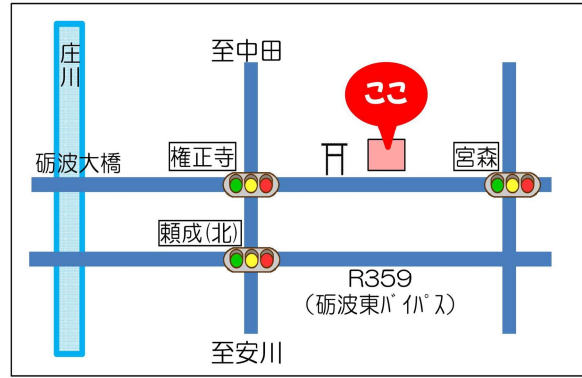
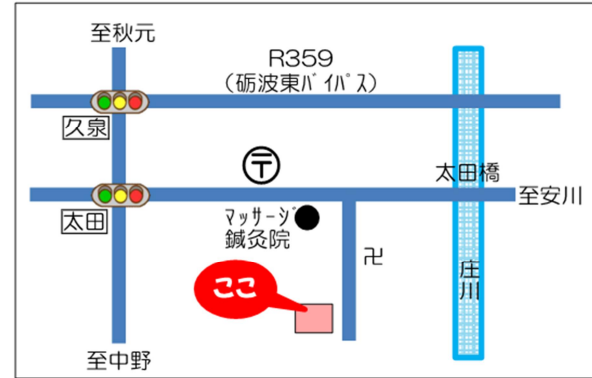


# ～会場地図～

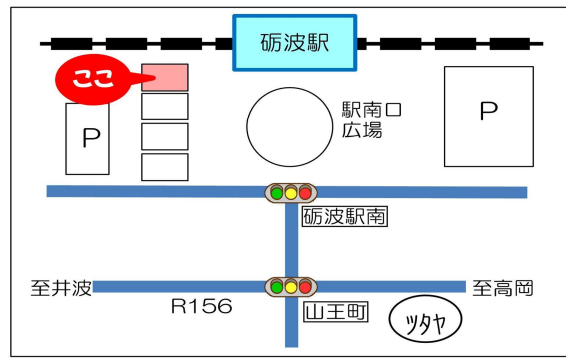
【みやの森カフェ】



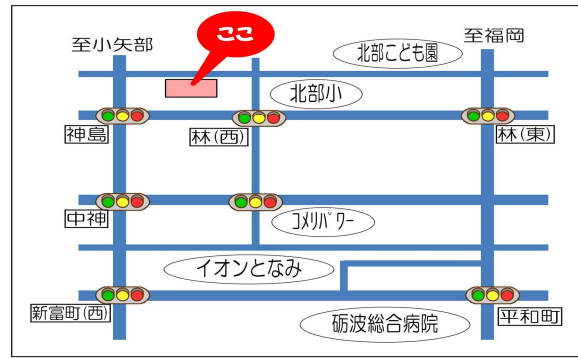
【ものがたりの街】



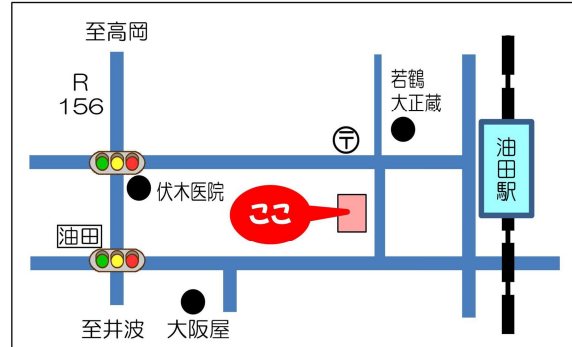
【くつろぎ処 ちえりー】



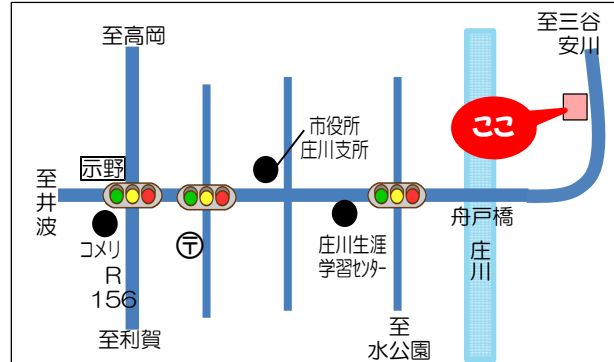
【北部苑】



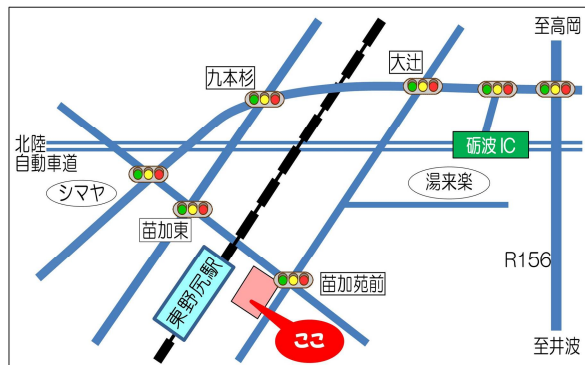
【麦秋苑】



【ゆずの郷 やまぶき】



【苗加苑】



「茶話会で おしゃべりしたい」  
 「認知症について知りたい」  
 「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6年度 砺波市ほっとなみカフェ

認知症について関心のある人  
 物忘れが気になる人  
 家族の物忘れが心配な人  
 介護予防に関心のある人  
 介護について相談したい人  
 介護者同士で話したい人

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

R6. 4/13 (土)	臨床美術	<b>【臨床美術】</b> 臨床美術士による教室 ・参加費 300円 ・定員 10名(要予約)  <b>【お話を聞く会】</b> ・奇数月第2土曜日に専門職による講座を実施。 ・参加無料  <b>【カフェ保健室】</b> ※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
5/18 (土)	高齢者でも食べやすいメニューとスイーツ	
6/ 8 (土)	臨床美術	
7/13 (土)	漢方のお話(薬剤師)	
8/10 (土)	臨床美術	
9/14 (土)	認知症の家族を支えるフレンズの会のお話	
10/12 (土)	臨床美術	
11/ 9 (土)	口腔ケアのお話(歯科衛生士)	
12/14 (土)	臨床美術	
R7. 1/11 (土)	うんちとお薬のお話	
2/ 8 (土)	臨床美術	
3/ 8 (土)	人生会議(看護師・社会福祉士)	

●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。



※スイーツ、ドリンク100円引き

## ものがたりの街(修養棟)

砺波市太田1382  
Tel 55-6100

事前予約制



●日時 14:00~16:00

日程	1部:佐藤先生の「ものがたり在宅塾 @市民健康講座」(40分)	2部:「Let's Do It Together」(70分)
R6. 4/18 (木)	健康の基本的な考え方と目標	今の自分は健康? 自分の体のことを知りましょう。(健康測定)①
5/16 (木)	誰もが出来る健康作りの場所作り	お茶会(野点体験、お琴の演奏)
6/20 (木)	生活習慣の改善(栄養・食生活)	川淵先生の健康体操①
7/18 (木)	生活習慣の改善(身体活動・運動)	「香りの癒しグッズ」クラフト教室
8/22 (木)	生活習慣の改善(睡眠・休養、飲酒、喫煙、歯)	安念千重子先生の歌を聴く会
9/19 (木)	生活習慣病の発症予防(がん)	己書講座(自らが思うがままに かく書です)
10/17 (木)	生活習慣病の発症予防(糖尿病)	焼きいもレシピ体験 ~旬の野菜を楽しむ~
11/21 (木)	生活習慣病の発症予防(COPD)	本格的正月飾り作り教室
12/19 (木)	生活機能の維持・向上(骨粗鬆症、ロコモティブシンドローム)	ボタニカルキャンドル教室
R7. 1/16 (木)	社会環境の向上(地域での健康作り)	川淵先生の健康体操②
2/20 (木)	誰もが出来る健康作り基盤の整備	みやの森スイーツ部のおいしく楽しいお菓子教室
3/27 (木)	ものがたりの街の健康事業	1年前の自分の体と比べよう!! (健康測定)②

・「日常生活に制限のない期間の平均」、いわゆる健康寿命は男性 72.68 年 女性 75.38 年となっています。(令和元年)  
・生活習慣の改善、生活習慣病(NCDs)の発症予防・重症化予防、社会環境の質の向上等が、この健康寿命の延伸につながり重要な課題です。  
・砺波市でもこれに向けて様々な取り組み(100歳体操など)がなされていますが、まだまだ認知度は低い状況です。今年一年「健康」について考えてみましょう。

※参加費：材料費の負担があります 詳細はお問い合わせください。

## くつろぎ処 ちえりー

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(飲み物付) 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 <b>「折り紙の集い」</b> 【第2木曜日】 10:30~12:00 <b>【第4水曜日】</b> 13:30~15:00 ※参加費ともに 300円(飲み物付)  <b>「健康マージャンの集い」</b> 【第2日曜日】 10:00~15:00 ※参加費 300円
R6. 4/10(水)	好みの香りで香水を作ろう	
5/ 8(水)	自分の名前をきれいな字で書こう	
6/12(水)	味噌を作ろう	
7/10(水)	好みの香りで汗拭きシートを作ろう	
8/14(水)	キューちゃん漬けを作ろう	
9/11(水)	造花でアレンジメントをしよう	
10/ 9(水)	二八そばを打とう	
11/13(水)	ちぎり絵など小物を作ろう	
12/11(水)	折り紙で椿を作ろう	
R7. 1/ 8(水)	あるもので簡単料理を作ろう	
2/13(木)	コヒーの話を聞き、味を楽しもう	
3/12(水)	ビーズで小物をつくろう	

●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

R6. 5/9(木)	臨床美術
7/11(木)	笑いヨガ
9/12(木)	臨床美術
11/14(木)	音楽療法
R7. 1/16(木)	臨床美術
3/13(木)	音楽療法



※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

R6. 4/18(木)	臨床美術
6/27(木)	音楽療法
8/22(木)	臨床美術
10/31(木)	音楽療法
12/19(木)	PMで ハンドマッサージ
R7. 2/20(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

R6. 4/24(水)	笑いヨガ
7/17(水)	音楽療法
10/16(水)	臨床美術
12/18(水)	音楽療法



※費用は無料

## ゆずの郷 やまぶき

砺波市庄川町庄5134-1 Tel 82-2321

●日時 13:30~15:00

R6. 5/31(金)	臨床美術
7/26(金)	音楽療法
9/27(金)	笑いヨガ
11/29(金)	臨床美術
R7. 1/31(金)	音楽療法
3/14(金)	軽体操



※費用は無料

●内容：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。

