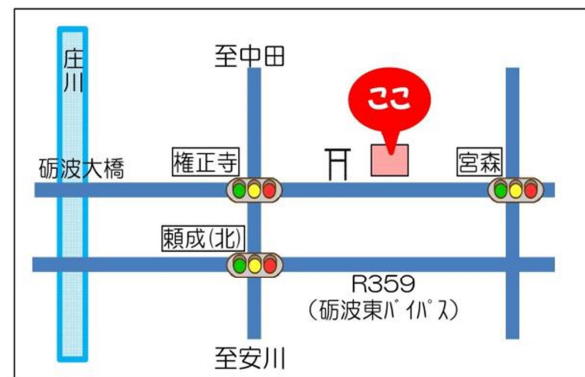
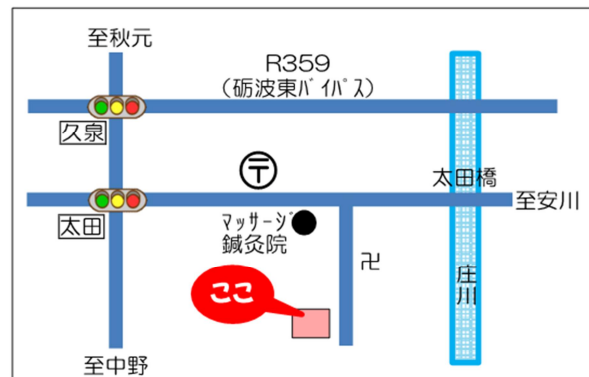


～会場地図～

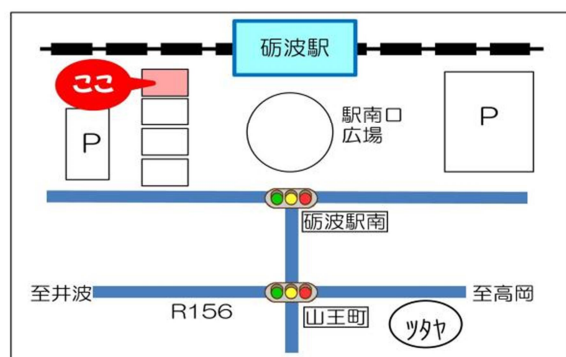
【みやの森カフェ】



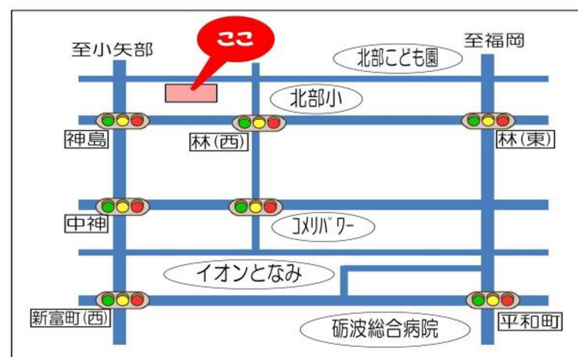
【ものがたりの街】



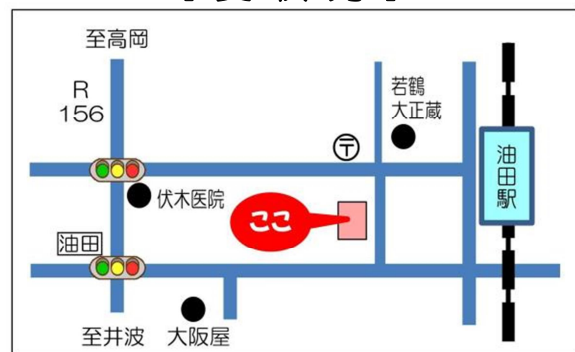
【くつろぎ処 ちえりー】



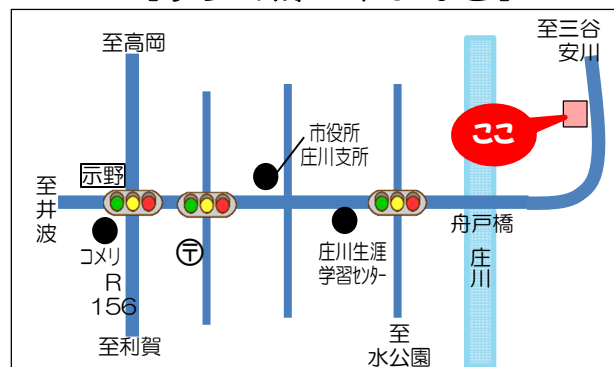
【北部苑】



【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7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
介護者同士で話がしたい人

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 3 0 3
Tel 7 7 - 3 7 3 3

●日 時 14:00~17:00



R7. 4/19 (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)
5/17 (土)	認知症の方と家族の交流 & フレンズの音楽会	
6/21 (土)	臨床美術	
7/19 (土)	がんサイバーシップのお話 & 音楽療法	【お話を聞く会など】 ・奇数月第 3 土曜日 に専門職による講座を実施。 ・参加無料
8/16 (土)	臨床美術	
9/20 (土)	笑いヨガ入門	
10/18 (土)	臨床美術	【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
11/15 (土)	お口の健康のお話	
12/20 (土)	臨床美術	
R8. 1/17 (土)	うんちとお薬のお話	
2/21 (土)	臨床美術	
3/21 (土)	エコバンドで作ろう ねはん団子のストラップ	

●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 1 3 8 2
Tel 5 5 - 6 1 0 0

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)
R7. 4/17 (木)	「地域住民のウエルビーイング」	疲れない、太らない、ボケない 60 代からの鎌田式ズボラ筋トレ①
5/15 (木)	運動・身体活動と健康	ペットボトルで上肢筋カトレーニング 川淵医師の健康体操①
6/19 (木)	運動療法の基礎知識	疲れない、太らない、ボケない 60 代からの鎌田式ズボラ筋トレ②
7/17 (木)	高齢者のための運動の工夫	第2の心臓 下肢筋カトレーニング 川淵医師の健康体操②
8/21 (木)	内科疾患に対する運動療法① (生活習慣病など)	疲れない、太らない、ボケない 60 代からの鎌田式ズボラ筋トレ③
9/18 (木)	内科疾患に対する運動療法② (心臓・血管系)	姿勢を良くするためのインナーマッスル トレーニング 川淵医師の健康体操③
10/16 (木)	内科疾患に対する運動療法③ (腎臓病・COPD など)	疲れない、太らない、ボケない 60 代からの鎌田式ズボラ筋トレ④
11/20 (木)	整形外科疾患に対する運動療法 ①(腰痛など)	認知症予防のためのトレーニング 川淵医師の健康体操④
12/18 (木)	整形外科疾患に対する運動療法 ②(膝・肩など)	疲れない、太らない、ボケない 60 代からの鎌田式ズボラ筋トレ⑤
R8. 1/15 (木)	骨粗鬆症と転倒予防	ハッソク!腕と背筋を鍛えながらストレス発散 川淵医師の健康体操⑤
2/19 (木)	運動施設の活用 (地域のフィットネスなど)	疲れない、太らない、ボケない 60 代からの鎌田式ズボラ筋トレ⑥
3/19 (木)	運動時の救急対応	タオルを使って全身トレーニング 川淵医師の健康体操⑥ & 修了式

※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 「折り紙の集い」 【第 2 木曜日】 10:30~12:00 ※参加費 300 円 (飲み物付) 「健康マージャンの集い」 【第 2 日曜日】 10:00~15:00 ※参加費 300 円 「季節の言葉を書く集い」 【第 1・3 火曜日】 10:30~11:30 ※参加費 2,500 円/月
R7. 4/9 (水)	ほんまもんの味噌を作ろう	
5/21 (水)	好きな模様のへりで小さい畳を作ろう	
6/11 (水)	ポンポン簡単に若葉の木を描こう	
7/9 (水)	きらきらキャンドルを作ろう	
8/13 (水)	畳のへりで巾着を作ろう	
9/10 (水)	コーヒーのお話を聞き味わおう	
10/ 8 (水)	健康のお話を聞こう	
11/12 (木)	クリスマス or しめ飾りを作ろう	
12/10 (水)	きらきらキャンドルを作ろう	
R8. 1/14 (水)	ポンポン簡単に冬の木を描こう	
2/11 (水)	画用紙で簡単バラの花を作ろう	
3/11 (水)	小物を作ろう	

●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。



多世代交流施設 麦秋苑

砺波市三郎丸 1 8 3 - 2 Tel 3 3 - 2 8 4 6

●日 時 14:00~15:30

R7. 5/8 (木)	音楽療法
7/17 (木)	臨床美術
9/18 (木)	笑いヨガ
R8. 1/15 (木)	臨床美術



※ 費用は無料

多世代交流施設 北部苑

砺波市林 1 2 0 2 Tel 3 3 - 6 6 3 3

●日 時 13:30~15:00

R7. 4/17 (木)	臨床美術
6/26 (木)	音楽療法
8/21 (木)	臨床美術
10/9 (木)	アロマで ハンドマッサージ
12/18 (木)	臨床美術
R8. 2/26 (木)	音楽療法



※ 費用は無料

多世代交流施設 苗加苑

砺波市苗加 824-1 Tel 3 2 - 7 2 9 4

●日 時 13:30~15:00

R7. 4/23 (水)	音楽療法
7/16 (水)	臨床美術
10/15 (水)	笑いヨガ
12/17 (水)	臨床美術



※ 費用は無料

ゆずの郷 やまぶき

砺波市庄川町庄 5134-1 Tel 8 2 - 2 3 2 1

●日 時 13:30~15:00

R7. 5/23 (金)	音楽療法
7/25 (金)	軽体操
9/26 (金)	音楽療法
11/28 (金)	臨床美術
R8. 1/23 (金)	笑いヨガ
3/13 (金)	臨床美術



※ 費用は無料

●内 容：多世代交流施設や健康福祉施設で、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、参加人数が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。

