

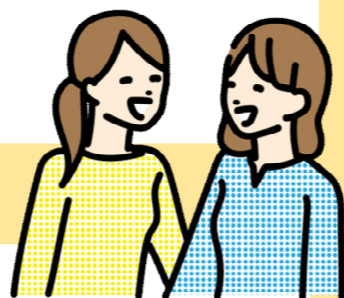
ほっとなみカフェ



どなたでも
参加OK!

ほっとなみカフェとは？

- 認知症について気軽に話せる集まりです。
- 症状のあるご本人だけでなく、家族、地域住民の方も参加出来ます。
- ご相談や、認知症予防のイベントも開催しています。



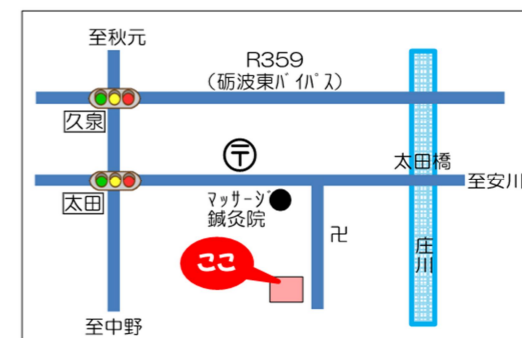
【お問い合わせ】砺波市地域包括支援センター
 砺波市栄町7-3 TEL:0763-33-1345

令和8年度

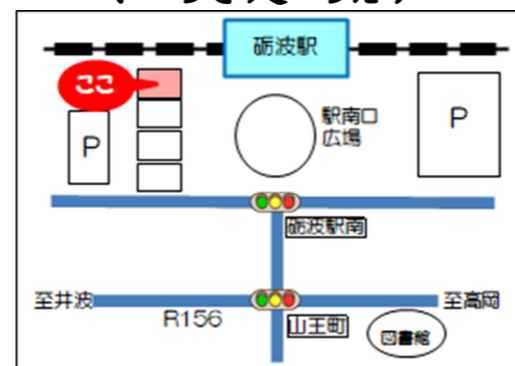
みやの森カフェ



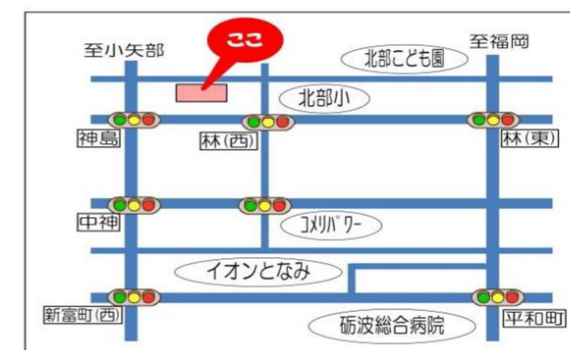
ものがたりの街



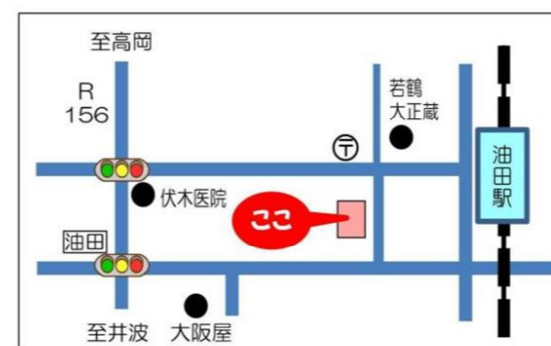
くつろぎ処 ちえりー



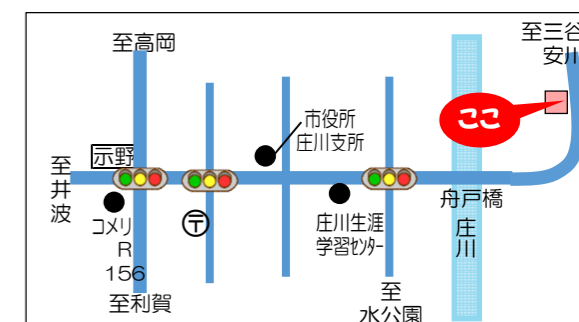
多世代交流施設 北部苑



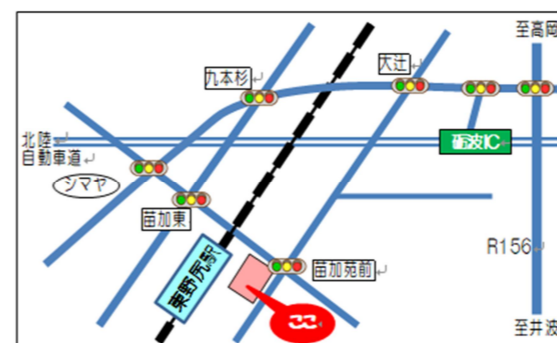
多世代交流施設 麦秋苑



ゆずの郷 やまぶき



多世代交流施設 苗加苑



不定期に出張ほっとなみカフェを開催しています。

詳細は「広報となみ」をご覧ください。



みやの森カフェ

砺波市宮森303
Tel 77-3733



●日時 14:00~17:00

日	内容	備考
R8.4/18(土)	臨床美術	【臨床美術】
5/16(土)	認知症の方と家族の交流&遊び場のお話と音楽	偶数月第3土曜(8月第4)
6/20(土)	臨床美術	臨床美術士による教室(90分)
7/18(土)	「認知症と診断されたら…」家族の思い	・参加費 300円 ・定員 10名(要予約)
8/22(土)	臨床美術	【お話を聞く会など】
9/19(土)	新しい住まい方の話	・奇数月第3土曜日に専門職による講座を実施(60分)
10/17(土)	臨床美術	・参加無料
11/21(土)	口腔ケアとうんちの大切さのお話	【カフェ保健室】 ※毎月、相談会(健康・介護等)を実施。
12/19(土)	臨床美術	・参加無料
R9.1/16(土)	普段着薬膳の話	・予約不要 ・相談 13:00~17:00
2/20(土)	臨床美術	参加者はスイーツ・ドリンク 100円引き
3/20(土)	笑いヨガ	

●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 14:00~15:20

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 「体験型教室」 (30分)
R8.4/23(木)	最新ワクチンと感染症予防	毎月趣向を凝らした体験型教室 開催予定
5/21(木)	家事も立派な運動	
6/18(木)	お口の健康と全身	
7/16(木)	飲み物と糖分の落とし穴	
8/20(木)	夏こそ「腸活」と「小食」	
9/17(木)	認知症予防の鍵は「耳」	
10/15(木)	健診結果の読み方	
11/19(木)	糖尿病とフレイル予防	
12/17(木)	ヒートショックと血管事故	
R9.1/21(木)	「一無、二少、三多の日」(1/23)に基本原則を学び直す	
2/18(木)	年末年始のツケを払う	
3/18(木)	孤独を防ぎ心も健康に	

※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
R8.4/8(水)	ほんまもの味噌を作ろう	「折り紙の集い」 【第2木曜日】
5/13(水)	好きな模様の畳のへりでプローチを作ろう	10:30~12:00 ※参加費 300円 (飲み物付)
6/10(水)	良い姿勢の話、運動、試食、体験	「健康マッパの集い」 【第2日曜日】
7/8(水)	アロマサシェを作ろう	※4月のみ第3日曜
8/12(水)	健康の話を知ろう	10:00~15:00 ※参加費 300円
9/9(水)	臨床美術を楽しもう	
10/14(水)	ギターの演奏で懐かしい曲を聴こう	
11/11(木)	干支や好きな形の土人形に絵付けをしよう	
12/9(水)	足つぼを知り押ししてみよう	
R9.1/13(水)	桜餅を作ろう	
2/10(水)	コーヒーを楽しもう	
3/10(水)	臨床美術を楽しもう	

●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183-2
Tel 33-2846



●日時 14:00~15:30 参加費無料

R8.5/14(木)	音楽療法
9/10(木)	臨床美術
R9.1/14(木)	音楽療法

多世代交流施設 北部苑

砺波市林1202
Tel 33-6633



●日時 13:30~15:00 参加費無料

R8.4/16(木)	臨床美術
6/11(木)	音楽療法
8/20(木)	臨床美術
10/22(木)	音楽療法
12/10(木)	アロマで ハンドマッサージ
R9.2/18(木)	臨床美術

多世代交流施設 苗加苑

砺波市苗加824-1
Tel 32-7294



●日時 13:30~15:00 参加費無料

R8.4/22(水)	臨床美術
7/15(水)	音楽療法
10/14(水)	笑いヨガ
12/16(水)	音楽療法

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 参加費無料

R8.5/22(金)	笑いヨガ
7/24(金)	音楽療法
11/27(金)	臨床美術
R9.1/22(金)	軽体操