



認知症にやさしい町はみんなにやさしい

からきだ

たくみ

匠カフェ

人生100年幸齢社会！

参加費
330円
(飲み物代)

2023年

毎月第4水曜

場所：プラネットカフェ
(唐木田駅徒歩2分)



▶ 詳細は裏面へ

8/23 (水) 14:00-15:30

「昔話で楽しく脳を活性化！」

認知症予防で注目されている回想カルタを使用します。思い出話に花を咲かせて脳を活性化しましょう。作業療法士が楽しくご案内します。



9/27 (水) 14:00-15:30

「オレンジガーデニング・ウォーキング」

9月は世界アルツハイマー月間！認知症のテーマカラーであるオレンジの花を探しに一緒にお散歩しませんか。30分程ゆっくり歩きます。



10/25 (水) 14:00-15:30

「アロマテラピーでセルフケア」

花や薬草から抽出したエッセンシャルオイル(精油)を楽しみましょう。唐木田のリラゲゼーションサロン・アンブランさんを講師にお迎えします。



11/22 (水) 14:00-15:30

「自分はどうする？終末期の医療と暮らし」

残された時間を最期まで自分らしく生きるために、カード(もしバナゲーム)で気持ちを整理してみませんか。看護師が解説します。



【予約】 電話 042-376-2941 (多摩市多摩センター地域包括支援センター)

主催：社会医療法人 河北医療財団 / 多摩市多摩センター地域包括支援センター