



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！

2024

参加費  
330円  
(飲み物代)

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



2024年10月23日 (水) 14:00-15:30

「ひと足先に認知症になった私からあなたへ」

40代で若年性認知症と診断され、当事者としての想いを社会に発信しているさとうみきさんをお迎えし、貴重なお話を伺います。

講師：さとうみき (著書『認知症のわたしから、10代のあなたへ』)



2024年11月27日 (水) 14:00-15:30

「これからの認知症カフェのつくり方」

認知症カフェとは？その哲学や目的等を先進国オランダのアルツハイマー協会の考えから学びます。ゆっくりと学びながら語り合いませんか？

講師：曾谷真由美 (天本病院 日本看護協会認定認知症看護認定看護師)



2024年12月25日 (水) 14:00-15:30

「椅子ヨガでスッキリ!!リフレッシュ」

椅子に座って行うヨガなので体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。ヨガで身体をほぐし呼吸を深めてリラックスしましょう。

講師：中島貴代 (ヨガインストラクター・ドッグヨガインストラクター)

ミニ相談会もあわせて開催！

毎回、最後の15分は自由に交流できる時間です。地域包括支援センターの相談員や天本病院の認知症看護認定看護師もいますので、お気軽にご相談ください。

【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