

～介護者交流会～



“ふまねっと”でリフレッシュ!



オレン寺カフェかげつ

日時: 令和4年6月24日(金)

受付 13:00～ 開始 13:30～15:30



場所: 無常寺(北見市花月町 11-7) * 駐車場あります

講師: 北見市認知症と家族の会(よりそいの会) 芳賀 誠次 会長

定員: 15 名程度 参加費: 無料

* 参加対象は介護をしている方、または介護をしていた方です

内容: “ふまねっと運動”とは、50 cm四方のマス目でできた「大きなあみ」をふまないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。バランスの改善、歩行時のふらつきや認知機能の改善につながると考えられています。

初めての方も楽しめます。お気軽にご参加ください!

「オレン寺カフェかげつ」では、「認知症の人と家族の会(よりそいの会)」の活動について講話を聞きます。

* お申し込み締切り: 6月17日(金)までに

下記の連絡先へお申し込みください。

動きやすい服装と
上靴(運動靴)で
お越しください!
お飲み物は各自で
ご持参ください。



☆感染予防対策のご協力をお願いします☆

- ①体調が悪い方、発熱がある方は参加をご遠慮ください。
- ②マスク着用の上、ご参加ください。
- ③新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期または中止とする場合があります。予めご了承ください。

連絡先

高齢者相談支援センター北部
(北部地区地域包括支援センター)
電話: 0157-22-7800 佐藤