

# ～介護者交流会～



## “ふまねっと”でリフレッシュ! オレンジカフェ北ほく

日時: 令和4年3月18日(金)

受付 13:00～ 開始 13:30～15:30

場所: 美山地区住民センター(北見市美山町南 10 丁目 37-4)

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

内容: “ふまねっと運動”とは、マス目でできた「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!

「オレンジカフェ北ほく」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。

動きやすい服装と  
上靴(運動靴)で  
お越しください!



\*お申し込み締切り: 3月11日(金)

下記の連絡先へお申し込みください。

### 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  
担当: 佐藤・信田

### ☆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。