

## (4) 認知症があっても参加できる地域の集い

### ◎認知症カフェ◎



※認知症カフェとは、認知症の方やその家族、認知症に関心のある地域住民の方が認知症の理解を深めることを目的とした集いの場です。物忘れに関する相談等も可能です。

名称	会場住所	開催頻度	主な内容・費用	問い合わせ先
①アリスカフェ	上杉2-3-3 ノースフォービル3階 会議室	奇数月 第4月曜日 13:30～15:00	ミニ講話、茶話会 相談等 (無料)	①②上杉地域 包括支援センター 221-5569 ③グランダ上杉両宮 式番館 301-6775 上杉地域包括支援セ ンター
②結カフェ	上杉3-8-3 すけるん家上杉 地域交流室	偶数月 第4月曜日 13:30～15:01	ミニ講話、茶話会 相談等 (無料)	
③は～とふるカフェ	堤通両宮町10-20 グランダ上杉両宮 式番館	奇数月 第3週火曜日 14:00～15:30	体操、ミニ講話、 茶話会等 (無料)	

## (5) 地域の活動

### ◎地域の運動グループ・教室等◎

運動を継続的に行う事によって認知症発症のリスクを軽減できる可能性があると言われています

名称	会場住所	開催頻度	主な内容	問い合わせ先
台原さわやか サークル	台原白水集会所	月2回 13:30～15:00	身体や口の体操 茶話会など	上杉地域包括 支援センター 221-5569
アクティブ元気会	梅田町市営住宅 集会室	毎週金曜日 10:00～11:30	体操、 レクリエーションなど	
上杉体操クラブ	(株)ウェル本部	毎週水曜日 13:30～15:00	体操など	
介護予防教室	不定期開催 随時ご町内会の回覧板等でご案内します			
ひばり健康体操教室	上杉コミュニティ センター	第1・第3火曜日 14:00～15:00	理学療法士 作業療法士の先生指 導による運動	ひばり訪問 看護ステーション 341-8671

地域のどなたでも参加できるサロン

名称	会場住所	開催頻度	主な内容	問い合わせ先
通町いきいきサロン	通町 コミュニティセンター	毎月第4月曜日 10:00～11:00	レクリエーションなど	上杉地域包括 支援センター

その他、サロン活動を開催している町内会もあります。  
詳細についてはお問合せください。