

高齢者の総合相談窓口です  
ちいきほうかつしえん  
**地域包括支援センターだより**

白糠町役場 保健福祉部 介護福祉課 介護支援係 第52号  
(白糠町地域包括支援センター) ☎ 2-2171 内線527・528 (令和4年1月発行)

## もの忘れ・からだしゃっきり教室のご案内

延期していた西庶路地区の『もの忘れからだしゃっきり教室』について、日程が決まりましたのでお知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。



- 会場：西庶路コミュニティセンター 研修室1・2
- 日程

①	1月18日(火)	②	1月25日(火)
③	2月 1日(火)	④	2月 8日(火)
⑤	2月15日(火)	⑥	2月22日(火)

- 時間：10時00分～11時30分
- 対象：町内在住の65歳以上の方
- 内容：脳トレーニング、軽運動、健康ミニ講話、手工芸など
- その他：教室2日前までにお申し込みください。

**【問合せ先】介護福祉課介護支援係 ☎ 2-2171 内線(527・528)**

# オンライン介護予防教室 「おうちでサロン教室」のご案内

いきいきと自分らしく暮らすためには、人とのつながりがとても大切です。この教室では、オンラインで仲間とつながれるよう、タブレット端末の使い方を学び、その後自宅でオンラインによる介護予防教室に参加していただきます。タブレット端末を初めて触るという方も大歓迎です。タブレット端末や付属品は一定期間、無償で貸し出します。コロナ禍の今こそ、新しいことにチャレンジしてみませんか？



## ● 日にち・時間・会場・内容

### 【入門編】

	日にち	時間	会場	内容
①	1月17日(月)	10:00 ～ 11:30	白糠町 社会福祉センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タブレット端末の使い方</li> <li>・連絡ツールの使い方</li> <li>・Zoom 会議の参加の仕方</li> <li>・介護予防アプリケーションの使い方</li> </ul>
②	1月24日(月)			
③	1月31日(月)			
④	2月 7日(月)			

### 【本編】

①	2月10日(木)	10:00 ～ 11:00	自宅 (オンラインで 参加)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防に関する講話</li> <li>・脳トレ</li> <li>・軽体操</li> </ul> など
②	2月17日(木)			
③	2月24日(木)			
④	3月 3日(木)			
⑤	3月10日(木)			
⑥	※ 3月17日(木)	10:00 ～ 11:30	白糠町 社会福祉センター	※本編⑥回目は貸出したタブレットを 回収いたします

- 対象：町内在住の65歳以上の方
- 定員：20名
- その他：1月13日(木)までにお申込み下さい。

定員を満了した場合、初めて参加される方で先着順といたします。



【問合せ先】介護福祉課介護支援係 ☎ 2-2171 内線(527・528)