城東ふれあいセンタ

历月月月月月

認知症になっても 元気に活動できる



"CAFE

優っくりグループホーム

コラボ

ふれあいセンター

10:30~11:30

(11:30~14:00は通常の カフェになります)

和太鼓を叩いて みよう! 気分は太鼓奏者 14:20~14:40 体育室



自由 参加 和太鼓漏

14:40~15:00 体育室

パステルアート 大人のぬりえ 体験コーナー 10:00~14:00 1階 図書コーナー

おぼえよう! グループレッスン 10:00~11:00 2階 和室

ハンドマッサージを

タクティール® 体験してみよう!

認知症について学び、 オレンジリングをもらおう! 認知症サポーター 養成講座 10:00~11:30 2階 会議室

一地域で共に生きる

みんなで歌おう! ギター演奏 12:30~13:10 1階 カフェ

> 体を動かそう! レッツ レクダンス 10:30~11:30

認知症の 方の話を 聞こう

元五輪選手で 2020東京五輪聖火ランナーの 柿下秋男さんの講演会 13:30~14:10 体育室

111:00~12:00 213:00~14:00 2階 和室



タイムスケジュール

★印のついているイベントは事前申込が必要です

						**中のファイントは争削中心が必要し9						
	会 場	午 後			午 後							
1階	体育室	10:30-1				3:30-14:10	14:20-15:00		15:00~			
		レッツ!レク			講演会		★和太鼓体験· 和太鼓演奏		水彩音頭			
		10:30-1	1:30			0-14:00						
	第一教養	★「北砂茶房」			オレンジカフェ 🎬							
	娯楽室	認知症の方がオーダー をとり、コーヒーや スウィーツをテーブル に運びます										
	図書	10:00-12:00 パステルアート 大人のぬりえ 体験コーナー			12:00-14:00							
	コーナー				パステルアート 大人のぬりえ 体験コーナー タクティール®							
2 階	会議室	10:00-11:30						10分程度背中 柔らかく包み;				
		★認知症サポーター養成講座			「触れる」ことで不安や ストレスを和らげたり、							
	第二教養娯楽室	10:00-11:00	11:00-12:00			13:00-14:		の 痛みを抑制したりする 効果があります。				
		★ ハンドマッサージ グループレッスン	①タクティール® 指ヨガ		林	②タクティー 指ヨガ	MANUEL TO TO TO					

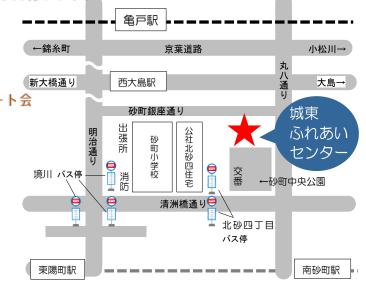
事前に申込が必要なイベント

イベント名	時間	場所	定員	申込開始	
認知症サポーター養成講座	10:00-11:30	会議室	30	1/11 (土) ~	
ハンドマッサージグループレッスン	10:00-11:00	2階和室	16	1/10 (金) ~	
コラボカフェ北砂茶房	10:30-11:30	1階和室	30		
和太鼓体験レッスン (演奏鑑賞は自由参加です)	14:20-14:40 演奏は15:00まで	体育室	20		

※タクティール®と指ヨガは当日申込制(30分前から受付します

協力:北砂南長寿サポートセンター、 日本介護美容セラピスト協会、 認知症本人ワーキンググループ、みのり会、 タイコラボ江東、3色パステルアート、パステルアート会 黒崎秀子先生、優っくりグループホーム江東北砂、 柿下秋男氏、オナギ・リゾート・ミュージック、 龍村式ゆびヨガ屋、髙村里美氏、モン・シェリー、

お子さまから高齢者の方まで どなたでも参加いただけます!



城東ふれあいセンター(老人福祉センター)

指定管理者:社会福祉法人 奉優会

ゆめグルースたむろす

江東区北砂4-20-12(都バス北砂4丁目下車徒歩1分) 23640-8