城東ふれあいセンター

オレンジフェスティバル2020

1月25日(土)
10:00~15:00

認知症になっても
元気に活動できる

おたがいさま
～地域で共に生きる～

コラボカフェ

優っくりグループホーム
&
ふれあいセンター
「北砂茶房」 申
10：30～11：30
（11：30～14：00は通常のカフェになります）

申
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

みんなで歌おう！
ギター演奏
12:30～13:10
1階　カフェ

申
和太鼓を叩いて
みよう！
気分は太鼓奏者
14:20～14:40
体育室

申
ハンドマッサージを
おぼえよう！
グループレッスン
10:00～11:00
2階　和室

体を動かそう！
レッツ
レクダンス
10:30～11:30
体育室

自由参加
和太鼓演奏
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

タクティール®
指ヨガを
体験してみよう！
①11:00～12:00
②13:00～14:00
2階　和室

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

申 事前申込が必要なイベント

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

	会場	午後		午後		
1階	体育室	10:30-11:30 レッツ！レクダンス		13:30-14:10 講演会	14:20-15:00 ★和太鼓体験・和太鼓演奏	15:00～ 水彩音頭
1階	第一教養娯楽室	10:30-11:30 ★「北砂茶房」	11:30-14:00 オレンジカフェ	12:30-13:10 ギター演奏		
1階	図書コーナー	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 パステルアート 大人のぬりえ　体験コーナー		
2階	会議室	10:00-11:30 ★認知症サポーター養成講座				
2階	第二教養娯楽室	10:00-11:00 ★ハンドマッサージグループレッスン	11:00-12:00 ①タクティール®指ヨガ	休憩	13:00-14:00 ②タクティール®指ヨガ	

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

タクティール®とは
10分程度背中や手足を柔らかく包み込むように「触れる」ことで不安やストレスを和らげたり、痛みを抑制したりする効果があります。

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、
ゆめグループたむろす

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
江東区北砂4-20-12（都バス北砂4丁目下車徒歩1分）
☎3640-8651