

令和7年度

# ほっとカフェ・冬 開催のお知らせ

1年間を通して『認知症に関するお話』をテーマとし、『認知症に備えるための地域づくり』を皆さんと一緒に考える企画になっています。

皆さんお誘い合わせの上、ご参加をお待ちしております。

日時：令和8年**2月25日（水）** 午後1時から3時まで

場所：**コミュニティプラザぷらっと**

内容：**お話①**：しらかば苑 加藤栄養士によるお話

## 『食べることの大切さ』

◆特別養護老人ホームの栄養士の立場から、年を重ねることで起こる食事への弊害や、施設での食事とその工夫などをお伝えします。



**お話②**：足寄町国保病院 濱本理学療法士によるお話

## 『脳が活性化する運動の紹介』

◆運動で体の健康を促すと同時に、頭を活発にする動作を加えることで、認知機能の維持向上につながる運動があります。11月に行った「ほっとカフェ・秋」でお伝えした内容になりますが、今回は短縮版でお伝えします。



申込不要で、おおむね40歳以上の方を対象にしています。  
ほっとできるお茶菓子を用意してお待ちしています♪



この事業は、「しばれくんポイント」および「つらちゃんポイント」の対象事業です。ポイントカードを持っている方は、当日ご持参ください。



【主催・お問い合わせ先】

陸別町保健福祉センター（保健センター内）  
請川・伏見・亀田・中鉢（電話：27-8001）