

Q、地域包括支援センターってどんなところ？



相模原市の委託を受け、光が丘地区の高齢者に関するご相談を受けているところです。

介護保険をはじめ、お身体や生活についての心配事や困り事、元気に暮らすための秘訣など解決に向けて一緒に考えていきます。

まずはお気軽にご相談ください。



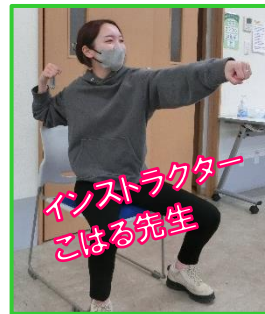
地域介護予防事業

今年度もフレイル予防(運動・栄養・口腔・認知症など)の各教室を開催予定です。地域情報誌でご案内しますので、チェックをお忘れなく！ご希望に応じて各公民館や地域のサロン・老人会等の集まりでも実施できますので、ご相談下さい。心・身体・頭を元気に！明るく健やかに日々を過ごせるよう一緒に介護予防に取り組んでいきましょう。



男のコグニクラブ

参加者募集中!!



インストラクター
こはる先生



魅力的なインストラクターの指導のもと、筋トレ体操やコグニサイズを行っています!!

【日時】第2・4水曜日 13:30~15:00

【会場】光が丘ふれあいセンター2階

【費用】1回 500円 ※初回体験は無料です

体験申し込みやお問い合わせはお気軽にセンターへご連絡ください!

☕ 仲間募集中 ☕

光が丘地域包括支援センターでは、認知症について関心のある人やかかりのある人などがそれぞれに集まり、ゆるやかにつながりながらくつろげる場として、オレンジタイム@ホッコリ屋を、定期的で開催しています。

現在、参加したい方、お手伝いして下さる方大募集中です。

奇数月の第4金曜日午後開催しています。どうぞお気軽にお問い合わせください。

「認知症にかかわる人が気軽に話せる憩いの場」

オレンジタイム @ホッコリ屋

家族

本人

地域の人

専門職

オレンジタイムは、認知症の人とその家族、地域の人や専門職が、身近な場所で気軽に交流し、くつろげる時間です。どうぞお気軽にご参加ください。