



オレンジカフェ上池台

和の輪



事前予約制
参加費 **無料**

オレンジカフェとは？

「オレンジカフェ」は、
認知症やそのご家族、認知症予防に
関心のある方、地域での見守りに興味
がある方など誰もが集える場所です。



気軽に立ち寄って、
楽しく過ごす場所

**開催
日時**

毎月第2火曜日 14:00～15:00

場所

雪谷特別出張所3階集会室 (東雪谷三丁目6番2号)

**活動
内容**

事前予約制なので座席の心配なく参加できます！
講座、体操、ゲームなど楽しめる内容です！
日頃のお困りごとにも相談できます！

和の輪 お問い合わせ

大田区地域包括支援センター上池台

tel 03-3748-6138





オレンジカフェ上池台

和の輪



令和7年度スケジュール

毎月第2火曜日 **14:00~15:00**

| 日程 | 内容 <small>※都合により内容変更する場合があります</small> | 定員 |
|--------|---------------------------------------|-----|
| 4月8日 | 保健師による 骨盤底筋体操&認知症のお話 | 20名 |
| 5月13日 | 管理栄養士による 握力・血圧測定会&栄養のお話 | 20名 |
| 6月10日 | 目指せ快眠 睡眠&健康の講座 | 20名 |
| 7月8日 | 認知症ケアに特化 グループホームについて | 20名 |
| 8月12日 | できるかな? 保健師による認知症予防体操 | 20名 |
| 9月9日 | Dr相談室1 伊丹先生のお話 | 20名 |
| 10月14日 | 目指せ8020運動 お口の健康講座 | 20名 |
| 11月11日 | 感性を刺激しよう! 芸術鑑賞会 | 20名 |
| 12月9日 | 年末ライブ 朗読と懐かしソングのX'mas会 | 20名 |
| 1月13日 | 最新の介護情報局 介護のコツ・便利グッズ紹介 | 20名 |
| 2月10日 | Dr相談室2 伊丹先生のお話 | 20名 |
| 3月10日 | 当事者の声を知る会 | 20名 |

お問い合わせ

大田区地域包括支援センター上池台

tel 03-3748-6138

