



高松市運営事業

ひだまりカフェ

そうしん
カフェ
たかまつ



☕「ひだまり」カフェ(認知症カフェ)とは？
認知症について気軽に話すことのできる集まりです。
症状のあるご本人だけでなく、ご家族や地域にお住まいの皆様もご参加いただけます。
認知症に関心のある人や専門職が、気軽に集まって語り合い、情報交換や活動をする自由な場です。

参加は無料です

- 事前のご予約は不要。
- どなたでもご参加いただけます。
- お気軽に参加ください。

日時

毎月、第2土曜日 「家族のつどい」も同時開催
※日程下記参照
10時00分～12時00分

場所

創心會高松中央地域リハビリケアセンター
☎761-0303 香川県高松市六条町168-3



「そうしんカフェ」で、お茶を楽しみながら、介護や認知症のことなどお話しませんか？
ストレスや悩み、不安な心に一番の処方箋は、誰かと話をすることかもしれませんよ(^_^)

まずはCHECK!
身体測定
握力・バランス測定
バイタルチェックなど

測定することで自分の転倒リスクを知ることができます。自分の状態を知って維持・改善!!

専門職がお答えします
健康&運動相談
自分にどんな運動が必要が分かる!

慢性的な痛みを改善したい! 疾患があってもできる運動を専門職がサポート!
※主治医の指示に基づきます

知っておきたい
認知症のこと
ミニ講座や予防のための脳トレや有酸素運動

自分や家族が認知症になったら…正しく理解して予防や維持のためのサポート!!

家族のつどい
同じ悩みや不安を抱えた家族が集い、認知症への理解を深め、情報交換や互いの思いを語り合う場です

対象 認知症の方のご家族
または当事者の方

費用 無料(下記電話番号にて事前申込承ります)

日程 ・R7年7月12日(土)、10月11日(土)
・R8年2月14日(土)

デイサービス・訪問看護リハビリステーション

創心會高松中央地域リハビリケアセンター

お気軽に
お電話ください

☎087-840-7735

(お問合せ窓口: 若林・松本)