



☕「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くことができます。
- 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	R8年5月9日(土)、8月8日(土)、 R8年11月14日(土)、R9年2月13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: 八木)