

令和元年度

# みんなとオレンジカフェ

～高輪地区版～

会場：高輪区民センター 3階 講習室 (高輪1-16-25)  
日時：毎月第3金曜日 11:00～16:00

日程	内容 (歓談・相談・アロマハンドケア・体操はいつでも できます。※内容により時間変更もあります)	認知症専門医師のお話 (15:15～16:00) ※16:00から個別相談できます
10月18日 (金)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 Laフットキュアでリラックス(13:30～) (※介護予防総合センターの事業が体験できます)	東京高輪病院 津本 学 先生
11月15日 (金)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 笑いヨガで免疫力アップ(13:30～) ラフターヨガティーチャー 櫻井 珠喜	東京高輪病院 津本 学 先生
12月20日 (金)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 回想法を体験してみよう(13:30～) 臨床心理士 柴崎 望	東京高輪病院 津本 学 先生
1月17日 (金)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 成年後見制度についてのミニ講座(13:30～) 港区社会福祉協議会	東京高輪病院 津本 学 先生
2月21日 (金)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 ダンス de 脳活!(13:30～) 認知症疾患医療センター 山田 碧 医師	東京高輪病院 津本 学 先生
3月13日 (金)	歓談・相談・アロマハンドケア・体操 健康体操と歌でリフレッシュ(13:30～) A K Y(麻布地区介護予防自主グループ)	東京高輪病院 津本 学 先生



\*プログラムは変更になることがあります。

## 「みんなとオレンジカフェ」のご紹介

港区在住の65歳以上の認知症の方や、そのご家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。地域の認知症専門医や専門職に相談できたり、皆さんで交流したり、認知症予防プログラムを楽しく体験もできます。認知症の早期発見や専門職・医療との連携を図り、暮らしやすい地域づくりを目指しています。

お問合せ NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン  
電話：03-5368-1955 (火～金 11:00～18:00)  
FAX：03-5368-1956