９月介護予防教室のお知らせ

①認知症を防ぐには？　～病気と予防法について学ぼう～

日時：　９月 10 日（土） 10 時～12 時

場所：コスモスたせこホール(地図は裏面)

講師：認知症認定看護師

多くの認知症は進行性で、症状はゆっくりと始まり、徐々に悪化していきます。
では、どうしたら認知症を防げるのでしょうか･･･
専門家からお話を聞いてみませんか？

どちらも無料です

介護者のみなさまへ

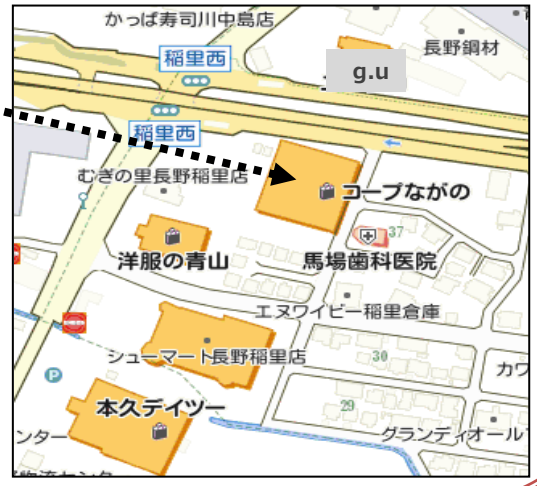
②ふれあいカフェ

共催：コープながの

日時：　９月 15 日（木） 10 時～12 時

場所：コープながの稲里店 会議室

介護で困っていることをひとりで抱えこまずに、同じ悩みを抱えている方同士で、交流していただく場所です。**※認知症の方など、ご本人と一緒の参加も大歓迎です。**



★資料･会場の準備の都合上、参加ご希望の方は、下記までお申込みください。

●お問い合わせ・お申し込み●

長野市地域包括支援センターコスモス　TEL026-284-2166

平成 28 年度　介護者教室・介護予防教室（予定）

日	内　　容	講　師
10 月 15 日(土)	認知症サポーター養成講座	松代オレンジキャラバン　様
11 月 16 日(水) 15：00～	元気で歩こう！	久米田秀光　先生 （くめた整形外科クリニック）
12 月	転倒予防教室	リハビリスタッフ
平成 29 年 1 月	介護者の集い	グループホーム　ホーム長
3 月	体験しよう！音楽療法	音楽療法士

【費用】すべて無料
【申込み：問い合わせ先】長野市地域包括支援センターコスモス　TEL026-284-2166

～おしらせ～

1．資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。
2．悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただく場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。
3．日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当ｾﾝﾀｰまでお気軽にお問い合わせ下さい。

～コスモスたせこホール～　ごあんない～

介護予防教室・介護者教室　会場ごあんない

路線バス（バス停）でお越しの方

*松代線(長野駅→松代高校)
「小島田バス停」下車、徒歩　約 4 分
*松代線(松代高校→県庁前)
「コスモスバス停」下車、徒歩　約 6 分

外　観

〒381-2212 長野県長野市小島田町 449