

2月

の

オレンジ カフェ

主なスケジュール

13:30 ~ 頭の体操

14:00 ~ 軽運動 等

15:00 ~ 終了（※内容は変更の場合あり）

（※温かいコーヒーなどの飲み物サービスがあります。
それ以外の飲料水は各自で用意願います。）

日時：2月17日(火)

13時30分~15時00分

場所：夕張市拠点複合施設

『リすた』多目的室 1

参加者：市内にすんでいる方

参加費：無料

電話：レインボーヒルズ

0123-56-6666

担当 ~ タカシマ

身近な物の難漢字

①玄翁 ②鉈 ③白粉 ④雪袴 ⑤案山子 ⑥蒸籠

1月号の答え

①湯湯婆→湯たんぼ ②錐→きり ③箆→ざる

④炬燵→こたつ ⑤絨毯→じゅうたん ⑥梯子→はしご

いくつわかりましたか~?

★物忘れ、認知症予防などに

興味のある方のご参加お待ちしております。

認知症予防・4つの大事！

①規則正しい生活とバランス良い食事 ②散歩などの適度な運動

③**オレンジカフェ**などに参加し、人との交流や会話をもつ

④読書・趣味などを積極手に取り入れ、脳を刺激し元気にする

★オレンジカフェでは地域の皆様が日々元気過ごせる様お手伝いいたします！

『どうしたらいいの?』『ちょっと心配』

そんな不安や何かわからない事があれば気楽にご相談ください。

オレンジカフェ (オレンジの意味は、夕張メロン果肉の色、暖かな色のイメージから)

オレンジカフェは、市内に住む高齢の皆様そのご家族はもちろん、物忘れや認知症の予防等に
興味がある地域住民の皆様が気軽に参加いただける処です。

おしゃべりはもちろん、オレンジカフェならではのプログラムも・・・!

まずは“気分転換”やちょっとした時間つぶしにご来場ください。お待ちしております。