

## 認知症サポーター養成講座

**認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者です。**

認知症は、誰にでもなる可能性があります。いつ自分や身近な人が認知症になるとも限りません。認知症について一緒に学んでみませんか？  
認知症サポーター養成講座を受講された方には、認知症サポーターの証としてオレンジリングを差し上げます♪

**日時 : 7月20日(木) 10:00~11:30**

**場所 : 音別町林業研修センター  
( 音別町共栄1丁目1番地 )**

**受講料: 無料**

**内容 : 認知症の基本的な知識と理解について**

**〆切 : 7月14日(金)**

どなたでも参加できます！！  
お気軽にお問合せください😊



〇ハ隊長

**申込み・問い合わせ先**  
**釧路市音別地域包括支援センター**  
**☎ 9-5252 (担当: 田中)**

# 森のほけんしつカフェ開催します

運動や体操をしたいけど、  
自分に合った方法が  
わからない…



## なのはな整骨院 柔道整復師 野村先生の 地域カフェが始まります！

腰や膝の痛みがあってもできる運動や体操、ストレッチ方法など困りごとを相談することができます。お茶を飲みながら、地域の方との交流の場としても楽しめます♪

日時：7月28日(金)・8月25日(金)

両日とも11:00~12:00

場所：ルート38音別館 おんぽーと

参加費：100円/回

※森のほけんしつから続けて参加される方は参加費はかかりません。

- 予約・申込は不要です。
- どなたでもご自由に参加いただけます。

## 今回は相談会も同時開催します

介護や健康など、困りごとはありませんか？  
ご希望の方には血压測定や認知症の相談なども行っていますので、  
お気軽に地域包括支援センター職員までご相談ください。



○問い合わせ○

音別地域包括支援センター  
9-5252