

# ほっとカフェ中央町



最近物忘れが増えた方、進行防止・予防をしたい方の居場所 笑顔で楽しいほっとカフェ

**時 間** 平日月曜日～金曜日 10時～16時

**場 所** ふれあいほ～る中央町

久留米市役所南徒歩1分

**対 象** 認知症の予防・心配な方、困っているご家族

## 《1日のスケジュール》

**10:00～12:00**

お楽しみ脳トレ(日替わり) 40分

専門家のお話し(終了後無料相談可) 15分

自宅でできる筋トレ・脳トレ体操 30分

カフェタイム～歌(季節の唄) 30分

**12:00～13:00**

昼食(ご持参も可)

※別途、健康ヘルシーお弁当(500円)もどうぞ!



**13:00～15:00**

楽しかクラブ 好きな事を自由に楽しむ時間

整体マッサージ 身体の不調は姿勢から!

ゆがみを直し、痛みの改善と元気な身体を作りましょう!

## お楽しみ脳トレ(日替わり内容)例

月曜日

頭の体操(毎週)

回想法・脳トレゲーム・間違い探し・計算・漢字・音読・クイズ・色識別・早口言葉・しりとり・左手書き などなど

火曜日

皆で歌おう(毎週)

パタカラで発声・口腔体操～季節の唄・好きな歌謡曲・なつかしい歌を皆で歌います

水曜日

アイパッドで脳トレ(毎週)

高齢者向けタブレット端末(こちらで準備)で様々な脳トレゲームを毎回3種類以上楽しむ

木曜日

音楽で脳トレ(毎週)

ハンドベルで楽しく演奏(第1・3週)  
あれこれ楽器?をあれこれ体験(第2・4週)

金曜日

アイパッドで脳を元気に(毎週)

高齢者向けタブレット(こちらで準備)で計算・漢字・地図パズル等脳を活性化へ!

## 楽しかクラブ〈午後〉内容例

月 書道(第1)・楽しいコーラス(第2)・詩吟(第3)・セルフネイルケア(第4)

火 皆で歌おう・健康麻雀他(毎週)

水 アイパッド教室(初心者・応用コース)(第1・3)・  
気軽なニュースポーツ(※右記参照)(第2・4)

木 工作・作品作り(季節の飾り物・折紙・紙粘土他)(第3)・  
初心者麻雀(経験者・ベテランは火曜日午後へ!)(毎週)

金 健康フラダンス(第1)・段ボール綿棒アート(第2)・楽書喜教室(第3)・  
おもしろアート(第4)・花札(毎週)

※その他午後はいつでも、おしゃべり・アイパッド・トランプ・囲碁・将棋・各種工作等々も可

月1回  
企画

☆家族相談会【ご本人及びご家族】(毎月3組:各1時間)／第4土曜日13時～17時

☆笑進の会【介護者の集まり】(毎月1回2時間)／第2土曜日14時～16時

☆喜楽な集い【当事者の集まり】(毎月1回2時間)／第3日曜日14時～16時