



# たすけあいサロン よってって片岡

第28号 2017年10月1日  
 発行 認定NPO法人ハートフル  
 電話 027-325-5085  
 高崎市片岡町3丁目 2-18  
 営業曜日：月曜～金曜(土日祝定休)  
 営業時間：午前10時～午後3時

～たすけあいサロンは、営業時間内ならいつ来てもいい、いつ帰ってもいい～  
 地域の皆様のための気軽な「ひろば」です

## 10月の行事予定 無料です。誰もが参加できます。

上段：午前の催し(10時30分～11時30分) 下段：午後の催し(1時30分～2時30分)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
午前	楽しい健康ダイエット	健康マージャンの日	いきいき倶楽部	リース作りを楽しむ (材料費500円)	写経を楽しむ
午後	将棋の日 おしゃべり広場	初心者マージャン教室	終活ワークショップ	うたごえサロン(R8)	うたごえサロン(ハーモニカ)
午前	9 体育の日 (休み)	10 健康マージャンの日	11 いきいき倶楽部	12 葉花拓画を楽しむ	13 男の料理 (予約制500円)
午後		脳活アート (材料費500円)	おやしバンド演奏会	脳の活性化 足・腰ツボ刺激	おしゃべり広場
午前	16 楽しい健康ダイエット	17 健康マージャンの日	18 絵手紙を楽しむ	19 おしゃべり広場	20 高崎学を楽しむ
午後	将棋の日 おしゃべり広場	俳句を楽しむ	おやしバンド演奏会	ギター教室	いきいきダンス
午前	23 楽しい健康ダイエット	24 健康マージャンの日	25 いきいき倶楽部	26 ひまわりカフェ (認知症予防ヨガ)	27 立体おりがみ
午後	将棋の日 おしゃべり広場	初心者マージャン教室	おやしバンド演奏会	おしゃべり広場	編物 エコタワシ
午前	30 楽しい健康ダイエット (青空ウォーク)	31 映画鑑賞会	<b>ボランティアさん募集中!</b> たすけあいサロンは、地域の方が活躍できる場です。 話相手、お茶出し、催しの手伝いなど、得意なことを活かして。 関心のある方、ぜひ一度お問い合わせください。		
午後	将棋の日 おしゃべり広場	映画鑑賞会			

### 映画鑑賞会

上映作品『黄色いハンカチ』 出演：高倉 健、賠償 千恵子、武田 鉄矢、桃井 かおり

10月31日(火) 午前の部10:00～ 午後の部13:00～

認知症になってもいつまでも安心して暮らせる地域づくりのために



## 認知症カフェって何？

認知症のある人、家族、友人、地域の人、専門職(介護・医療等)など、誰もが参加でき、お茶や交流を楽しみながら集う場のことです。高崎市内にも色々な名前で次々と誕生しています。片岡地区には「ひまわりカフェ」がOPENしています！

### 家族にとって..

- ♥日頃の介護への思いを分かり合える人と出会える場所
- ♥介護や医療の相談を気軽にできる場所
- ♥ホッとひと息、リフレッシュできる場所

### 認知症のある人にとって..

- ♥安心して気兼ねなく出かけられる場所
- ♥自ら活動し、楽しめる場所
- ♥仲間に出会え、地域とつながる場所

### 専門職

介護・医療等の相談対応や情報提供

### 地域の人にとって..

- ♥認知症のある人と直接触れ合い、認知症について理解を深める場所
- ♥地域づくりに貢献できる場所

## ひまわりカフェ片岡

今回は10月26日(木)開催！

人気の「認知症予防ヨガ」も実施！10:00～  
※前月までは午後に別に実施していましたが、10月より「ひまわりカフェ」の中で行います。

気持ちを穏やかに。演奏コーナーもあります。11:00～

場所： たすけあいサロンよってって片岡内  
(片岡町3丁目2-18)

日時： 毎月第4木曜 10時～12時



《問い合わせ先》

高齢者あんしんセンター高風園  
☎027-325-3578

認定NPO法人ハートフル  
☎027-325-5085

## ワンコインランチのご案内

※日替わりランチ  
(前日まで受付)



※サンドイッチ  
(受付は前々日まで)



～ランチ予約受付～

- 月曜～金曜の毎日。ひとりでもOK。
- 利用時間 午前11時から午後2時。
- 申し込み方法 お電話ください。

☎027-325-5085(ハートフル)

『たすけあいサロンの食事』と  
お申し付けください。