

光ヶ丘サロン「よってって」 2023 年度のプログラム

※都合により内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。

月	日	テーマ	講師	概要
4月	5日	さあ、ごいっしょに		計画についてみんなで考えよう
	19日	ころばぬ先の知恵 ① おしえて！柏木さん	柏木とき江さん	「認知症を正しく理解しましょう」
5月	10日	ポリフェノールがいっぱい山菜を食べよう		
	24日	ころばぬ先の知恵 ② 身体の調子、気になることは	押鴨(風の村光ヶ丘訪問看護師長)	
6月	7日	光ヶ丘が狙われている?! 消費者被害に気をつけて!!	光ヶ丘地域包括支援センター	「カタクリの会」による寸劇
	21日	わたしの光ヶ丘サロン企画 ①		手作り軽食とおしゃべり
7月	5日	住んで安心！光ヶ丘「地域のたすけあいと居場所」	竹中	
	19日	身体のネジしめ体操 ※街ねっとケア者も参加		
8月	2日	ころばぬ先の知恵 ③ おしえて！柏木さん	柏木とき江さん	なんでも相談
	23日	お口の体操と介護予防		フレイル予防・健康づくり出前講座
9月	6日	指ヨガをやってみよう ①	大海房江さん	
	20日	元寿司職人から「お寿司」を教えてください	加藤さん	
10月	4日	指ヨガをやってみよう ②	大海房江さん	
	18日	ずっと我が家で暮らしたい ① 小規模多機能ホームとは	風の村光ヶ丘職員	
11月	1日	わたしの光ヶ丘サロン企画 ②		計画中。お楽しみに！
	15日	みんなで「認知症になっても安心して暮らせる地域」に	光ヶ丘地域包括支援センター	
12月	6日	ころばぬ先の知恵 ④ おしえて！柏木さん	柏木とき江さん	認知症初期にすること
	20日	きりたんぽで身体をほかほかに		
1月	10日	ずっと我が家で暮らしたい ① 定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは	風の村光ヶ丘職員	
	24日	わたしの光ヶ丘サロン企画 ③		計画中。お楽しみに！
2月	7日	味噌づくり		
	21日	ころばぬ先の知恵 ⑤ 理学療法士が教える「転ばないためには」		
3月	6日	ころばぬ先の知恵 ⑥ おしえて！柏木さん		この1年よかった事・困った事
	27日	美味しいおやつバイキングでおしゃべり		