

# 本牧和田地域ケアプラザ 本牧和田35-13 ☎622-1211

## 介護予防講座 本牧いきいき講座



運動、口腔、栄養、アートで認知症予防の4つの講座があります。みんなで楽しく認知症予防に取り組みましょう！  
毎月第3火曜日 13時半～

～認知症になっても

安心して暮らせるまちづくり～

## 認知症予防サロン なごみ



みんなで集まって、脳トレ問題に取り組みます！  
誰かと会うことも認知症予防！  
毎月第2火曜日

## 介護者のつどい

# カフェ★はれやか

～介護者のつどい～

介護で困っていること、悩んでいること、日々の思いを話すことで、少しでも心をはれやかにしてもらいたいと開いている場です。お気軽にご参加ください。  
偶数月第4金曜 13時～14時半

こころのもやもやを晴らして  
ほっとひといきつきませんか？



## Wa! サロンDa



年代問わずに参加していただける場です！  
まずは気軽にケアプラザに来てみてください！  
毎月第3水曜 13時半～

内容によっては定員制となっています。  
詳細はケアプラザまでお問合せください。