



オレンジカフェ

認知症の方や家族の方、介護中の方や認知症に関心のある方、
ちょっとおしゃべりをしたい人・・・
お茶を飲みながらお話をしたり、好きなことをして充実した
時間を過ごすことができるカフェです。

日程：毎月第2・4火曜日

午後1時半～3時半

会場：小山市中央町2-2-21

小山市総合福祉センター4階

ボランティア研修室

☪ 利用料 100 円いただいております

☆感染症対策として、以下をお願いしております☆
(任意のマスクの着用・手指消毒・三密の防止)

どなたでもお気軽に
ご参加ください!



オレンジカフェは市の委託を受けて《介護家族の会》が運営しています

【お問い合わせ先】

小山市介護家族の会 代表世話人 神山美智子

TEL：090（4397）5512

小山市高齢生きがい課 在宅医療介護連携係

TEL：0285（22）9853



令和6年度

オレンジカフェ(小山市総合福祉センター4階)

☆時間:午後1時半～3時半☆

開催予定(令和6年4月～令和7年3月)

4月9日(火)	4月23日(火)
5月14日(火)	5月28日(火)
6月11日(火)	6月25日(火)
7月9日(火)	7月23日(火)
8月13日(火)	8月27日(火)
9月10日(火)	9月24日(火)
10月8日(火)	10月22日(火)
11月12日(火)	11月26日(火)
12月10日(火)	12月24日(火)
1月14日(火)	1月28日(火)
お休み(祝日の為)	2月25日(火)
3月11日(火)	3月25日(火)

♡小山市介護家族の会♡

連絡先 介護家族の会・世話人 神山携帯 090-4397-5512

小山市高齢生きがい課 0285-22-9853

参加者募集♪

楽しくウォーキングをしながら 認知症を先送り♪

- 《対象者》 市内に住む65歳以上の方
医師より1日30分以上、週5日の早歩きをしても
問題ないと言われている方
- 《定員》 10名
- 《費用》 テキスト代100円
- 《服装・持ち物》 動きやすい服装、運動靴、歩数計、筆記用具、飲み物
- 《時間》 10時～11時半（初回のみ9時半～11時半）
- 《会場・日程》 市内4会場で開催します。裏面をご覧ください
- 《申込み》 裏面の申込み受付期間に高齢生きがい課（22-9853）
にお申し込みください（各回 定員になり次第受付締切）

仲間と協力をしながらウォーキングを計画し
運動習慣を身につけて、認知症を先送りしましょう！

ひとりだと億劫だ
けど、仲間がいる
から続けられる！

時間を上手に使い
えるようになった！

楽しい仲間巡り
合えた！これからの
活動が楽しみ。

一緒に学んだ皆さんの
意欲に刺激を受けた！



《問合せ・申込先》

小山市役所 高齢生きがい課

TEL 22-9853

FAX 22-9543

《令和6年度 年間開催予定》

*お申し込みが必要となります

日程	開催場所	申込み受付
令和6年4月9日～5月28日 毎週火曜日	しらさぎ館 (間々田市民交流センター)	3月13日(水)から
令和6年9月27日～11月15日 毎週金曜日	マルベリー館 (桑市民交流センター)	8月19日(月)から
令和6年10月22日～12月10日 毎週火曜日	中公民館	9月24日(火)から
令和7年1月8日～2月26日 毎週水曜日	健康の森 さくら (健康医療介護総合支援センター)	12月9日(月)から

天候、感染症流行状況によって、開催日の変更 又は中止となる場合があります



目的

- *ウォーキングの習慣を身につける
- *一緒に活動する仲間づくり

効果

- *ウォーキングの習慣化
- *健康な体づくり
- *認知症の先送り

参加した方の声

- ☆ ウォーキングに関心のある人達と知り合えてうれしい
- ☆ 毎日目標をもって歩くことにより、心身ともに元気になり、認知症の先送りにつながることがわかった
- ☆ いろいろな人に出会って、いろいろな話ができ楽しかった
- ☆ これからも参加者の皆さんと楽しく過ごせたら幸い
- ☆ 「継続は力なり」これからも無理なく続けていきたい