

令和8年度 ぽんぽこカフェ予定

※4月～参加費100円になります。ご了承ください。

	内容	目的	講師	場所
4月	地域交流会：4/23（木） （風船バレー、棒サッカー、棒体操）	終了しました		
5月	いきいき美容教室：5/19（火）	参加人数の上限に達したため、新規申込みは終了しています		
6月	認知症サポーター養成講座： 6/16(火) 時間：13:30～15:00	認知症に関する基本的な知識や対応方法を学ぶ。	キャラバンメイト+東部包括	大東コミュニティセンター 講堂
7月	認知症に関するDVD鑑賞：7/21(火) 時間：13:30～15:00	認知症の理解を深め、適切なケアを学ぶ。	東部包括	大東コミュニティセンター 視聴覚室
8月	健康交流まつり：8/6(木) （ポッチャ、モルック） 時間：13:30～15:00	ニュースポーツを通して、楽しみながら上下肢のリハビリを図り、ゲームでの戦略を考える事での脳トレ等、介護予防や認知症予防を目指す。	サマーショートボランティア(高校生) +介護予防ボランティア	大東コミュニティセンター 講堂
9月	うつみね診療所三浦医師による健康 講話：9/15（火）予定 時間：13:30～15:00	日常的な健康管理が認知症予防に直結している事を学ぶ。心身機能の維持向上の為に、日頃よりできる認知症予防、健康管理方法を学ぶ。	うつみね診療所 三浦医師	大東コミュニティセンター 講堂
10月	卓球バレー：10/20（火） 時間：13:30～15:00	運動を通して、楽しみながら上下肢のリハビリを図り、ゲームでの戦略を考える事での脳トレ等、介護予防や認知症予防を目指しながら、地域交流を行う。	相談支援事務所 ひだまり 安藤様	大東地域体育館 ※運動靴をお持ちください。
11月	第3回 文化祭：11/17（火）予定 時間：13:30～15:00	高齢者の社会的役割を創出し、誰もが活躍できる仕組みを作ることで認知症予防に繋げる	介護予防ボランティア +通いの場メンバー +地域の介護サービス事業者と利用者	大東コミュニティセンター 講堂
12月	健康講話(ヒートショック) +ピアノ演奏会：12/15（火）予定 時間：13:30～15:00	心身機能維持向上の為に、日頃よりできる健康管理方法を学び、また音楽を聴きながら心身機能改善や回復を目指す	吉越先生+東部包括	大東コミュニティセンター 講堂



ぽんぽこカフェの案内を
Instagramでも発信します。
下記のQRコードから読み
取り、ご確認ください。
ご不明な点等ありましたら、
ご連絡ください。
TEL：0248-79-1551



※大東行政センター・大東コミュニティセンター：〒962-0727 須賀川市小作田字湯名塚8-1