

今年度は
バージョンアップ
して開催します！

1人で抱え込まなくて大丈夫です

参加申し込み要
参加無料！
複数参加可能！

軽度認知症・

若年性認知症の方と ご家族のための 集いの場 2024



同じような思いを持った方と、繋がることができます



実施日時

- ①2024/10/12 (土) 14:00～15:30 ヨガ+アロマセラピーWS
- ②2024/11/30 (土) 14:00～15:30 ヨガ+漢方茶ブレンドWS
- ③2025/2/8 (土) 14:00～15:30 ヨガ+マインドフルネスWS

場所：草津川跡地公園 de愛ひろば 教養室
525-0032 滋賀県草津市大路2丁目4-11

ヨガで心身をすっきり！

看護師兼ヨガ講師のスタッフが、体力に自信のない方でもできる、ヨガをお伝えします。ヨガは代謝アップや睡眠の質向上、排泄を促すことなどのほか、心に安らぎを与えてくれます。心も体も穏やかな時間になっていただけたらと思います。優しくお伝えするよう心がけますので、初めてでも気負わずご参加していただけますよ。是非チャレンジしてみてください☆彡



ホッと一息つけ、身体にやさしいティータイム♪

心身がリフレッシュ、リラックスできた後は、心も素直になりやすいです。話したい方が、話したいように語っていただける時間を設けています。もちろん、無理にお話していただく必要はありません。介護・療養相談も可能です。昨年度は皆様でご交流頂いた時間がとても良かった！とご好評いただいています。今年度はティータイムに、漢方養生指導士による、漢方茶のブレンド茶をご用意しています☆彡第2回目では、みなさんの体調や症状に応じた漢方茶を選んでいただけます。季節に応じたお茶で心身共に、ほっこりしませんか？



人と人のつながりは、心も豊かになります♡

集いの間、認知症の症状や心身へのリラックス効果が高いアロマを使用し、プログラムの充実だけでなく、内面から安心できる環境と場所づくりを目指します。

第1回目では、アロマを用いたセルフマッサージを体験して頂けます☆彡

第3回目では、昨年度もご好評だった精神科専門看護師さんによるマインドフルネス講座を予定しています★★

暮らしの豊かさは、どのような方も求めてもよいものですが、中々一人では作ることはできません。同じ境遇の方が集まるからこそその安心感や、社会参画が明日につながる、活力になりますように☆彡



問合せ先・申し込み先 Nアート訪問看護ステーション 認知症cafe係
TEL：077-598-5426 / FAX：077-598-5427(裏面参照)

QRコードからも申し込みが可能です→



1人で抱え込まなくて大丈夫です

軽度認知症・

若年性認知症の方と
ご家族のための

集いの場

同じような思いを持った方と、繋がることができます

参加申し込み要
参加無料！
複数参加可能！



●場所：草津川跡地公園 de愛ひろば 教養室
525-0032 滋賀県草津市大路2丁目4-11



本紙の必要事項を記入し、下記までFAXをお願いいたします。
また、訪問事業のため、お電話での申し込みの場合は、
すぐに対応できないことがありますので、ご了承ください。

①参加者氏名（全員）：

②当日連絡が付くご連絡先：

③ご参加予定の日（○をつけてください。複数可）：

①10/12 ②11/30 ③2/8

④アレルギーの有無（当日お菓子があります）：

⑤簡単なヨガを皆さんで行います。かかりつけ医師がおられる
場合は、安全のため、必ず事前にご相談ください

：相談した（ ）

問合せ先・申し込み先

Nアート訪問看護ステーション 認知症cafe係

TEL：077-598-5426 / FAX：077-598-5427

QRコードからも申し込みが可能です→

