

小倉南区

オレンジカフェ 志井

**介護予防体操教室  
ころばん塾**

日時：毎週木曜日 10:30～11:30  
場所：オレンジカフェ志井（志井小学校前）  
（楽々サービス コミュニティスペース内）  
対象：50歳以上の方  
参加費：1回 500円 テケット制  
持ち物：汗拭きタオル 飲み物 上履き  
筆記用具 動きやすい服装

お問い合わせ 住所：小倉南区志井6丁目2番5号  
TEL：093-963-9900 担当 岩井 茂

※参加費は、参加は必須に必ずお申し込みをお願いします。  
※参加時には、防護服着脱チェックをさせていただきます。  
※必ずマスク着用の上、ご参加ください。

ころばん塾では  
運動やコミュニケーションを行うことで認知症・フレイルを予防を行います。

1. 認知予防体操  
2. 脳の活性化体操  
3. ストレッチ  
4. 持久力・耐久力向上運動  
5. 認知症予防学習

※講師  
楽々サービス  
認知症・痴呆  
理学療法士・社会福祉士  
介護実践科講師



カフェ参加者は専用  
入口を利用(手洗い・  
消毒スペースあり)



適度な運動と交流で  
認知症・フレイルを  
予防します



【会場】

楽々サービスコミュニティスペース  
（小規模多機能C A F E未来）  
（小倉南区志井6-2-5）

【開催日時等】

毎週木曜日  
10時30分～11時30分

【利用料金】

500円/回

【参加申込】

不要（事前登録制）  
50歳以上  
どなたでも参加可能です

【お問い合わせ】

楽々サービス オレンジカフェ志井  
TEL 093-963-9900

【カフェからのひとこと】

「動けば動くほど、ココロもカラダも元気モリモリ！」元気の素は「運動」「コミュニケーション」。週に1回はみんなで体を動かし脳を活性化。笑って汗をかいて楽しい時間を一緒に！介護予防教室「ころばん塾」では、理学療法士等による体操教室を開催中です。

【認知症地域支援推進員からのひとこと】

感染症対策を施した会場は、参加者の方々の体を動かす場、地域の方との交流の場となり、和やかな時間が流れています。専門職がカフェの担当をしているので、健康相談等も気軽にできる環境が整っていて安心です。

# 小倉南区

# あそこのカフェ



徳力団地内の商店街の一角で開催



会場入口で体温測定・手指消毒



受付ではパンダの「春春(はるはる)」がお出迎え



## 【会場】

暮らしの保健室 in 小倉  
(小倉南区徳力団地 2-2-31-10)

## 【開催日時等】

毎月第4土曜日  
13時30分～15時30分  
(場合により変更あり)

## 【利用料金】

実費相当  
(材料に係る料金により異なる)

## 【参加申込】

必要 (感染症対策のため人数制限あり)  
どなたでも参加可能です

## 【お問い合わせ】

暮らしの保健室 in 小倉 事務局  
Tel 093-383-0736

## 【カフェからのひとこと】

「ご近所さんネットワーク」のボランティアスタッフの方々と、福祉系大学生ボランティアによる企画運営を行っており、ボランティアスタッフは養成講座(認知症サポーター養成講座を含む)を受講した方々で構成しています。『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』を目指しています。

## 【認知症地域支援推進員からのひとこと】

「暮らしの保健室」は、認知症カフェ等の交流の場のほか、健康相談、ボランティアの育成など、多くの機能を持つスペースとして運営中です。  
駐車場(有料)完備の商店街でお買い物ができる便利さと、開放感がある空間は居心地も良く、地域の方に親しまれています。運営スタッフの大学生ボランティアなど、多世代間の交流は、脳にも心地良い刺激を与えてくれそうです。

小倉南区

ら・ぽーる



「RAPPROT」の  
看板が目印です

外観は濃いグレー  
玄関前に駐車場  
(3台)があります



**【会場】**

ら・ぽーる（個人宅）  
（小倉南区志井3-11-2）

**【開催日時等】**

毎月第3土曜日  
12時30分～16時頃

**【利用料金】**

500円/回（場合により異なる）

**【参加申込】**

必要  
どなたでも参加可能です

**【お問い合わせ】**

園田 Tel 093-962-8348 または  
山根 Tel 090-3415-4434

**【カフェからのひとこと】**

BGMを流しながら心地良い空間を提供し、手作りのパンやお菓子等を出し、和気あいあいと会話ができるように心がけています。

年に数回、専門分野（医療や福祉等）の講師の招き、講座も開催しています。

**【認知症地域支援推進員からのひとこと】**

市内でも珍しい民家を活用したこちらのカフェは、友人宅に遊びに来たような親近感が魅力的。オーナーお手製の焼き立てパンや菓子も絶品で、あっという間に時間が過ぎていきます。感染症対策のため、当面の間、参加人数に制限がありますので、ご参加希望の方は必ず事前にお問い合わせをお願いします。

## 小倉南区

## 弥生が丘ミニカフェ



会場の『つどいの家』はバリアフリー仕様



駐車場完備・スロープあり



コーヒーとお菓子を  
いただきながら会話に  
花を咲かせます。

### 【会場】

弥生が丘つどいの家  
(小倉南区貫弥生が丘 2-1-7)

### 【開催時期等】

毎月第1月曜日  
10時30分～12時30分

### 【利用料金】

無料

### 【参加申込】

不要  
(町内の方対象ですが、気軽にお問い合わせください)

### 【お問い合わせ】

とうない  
東内 陽子  
TEL 090-1515-0677

### 【カフェからのひとこと】

気軽に立ち寄ることができ、楽しく参加していただける場にしたいと思っています。

### 【認知症地域支援推進員からのひとこと】

市委託事業の認知症カフェ「カフェ・オレンジ」で活躍しているカフェマスターさんが、地域で認知症カフェを立ち上げました。

会場は明るい日差しが降り注ぎ、穏やかに気持ち良く過ごせる環境です。

顔馴染みの方と、昔懐かしいかるたやトランプ遊び等を楽しみながら交流できる場所です。お近くにお住まいの方は、お出かけ先を一つ増やしてみませんか。