

# 認知症予防 ニコニコカフェ

～認知症について学び、相談できるカフェ～

## 笑う介護には福来たる♪

参加無料



「笑いヨガ」は笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操と考えると分かりやすいです。  
笑うと身体的、心理的効果とさまざまな効果があると言われています。

場所：那覇市地域包括支援センター若狭

久米郵便局斜め前

講師：島袋 顕 先生  
嬉野が丘サマリヤ人病院  
をお招きします



1月21日（火）

14：00～16：00



認知症カフェってなに？



### 《学ぶ場》

認知症の専門知識をもった講師によるセミナーやカフェに常備された、パンフレットで情報を入手したり、交流を通じて認知症の人や家族との接し方を学ぶ。



### 《つながる場》

認知症についての相談、家族同士での対話で悩みの共有、地域の気になる方の相談など

### 《くつろぐ場》

カフェとして、お茶とお菓子でおしゃべりしながらの集いの場を楽しんでみませんか？

毎月第3火曜日午後2時から4時開催  
次回は2/18、3/17・・・続きます。

★お問い合わせ先★  
那覇市地域包括支援センター若狭  
☎863-1165