


## 4. 交流・運動


### ● 交流


脳活性・心ケア・身体のリハビリ【介護フラワーアレンジレクリエーション】	
内容	認知症予防をしたい、認知症の進行を遅らせたい、介護ストレスで悩んでばかりいる、心に余裕がなく相手にイライラしてしまう、相手との関係性を良くしたい、毎日笑顔で暮らしたい・・・そんなお悩みを、科学的に証明された、【脳活性・心ケア・身体のリハビリ・良好な人間関係に特化した、誰でも気軽に楽しめる介護フラワーレクリエーション】で、自分と相手の心を豊かにし、笑顔で過ごせる環境を作っていきます
対象	認知症予防したい方、認知症の方、介護されている方、介護している方、介護疲れしている方など、 <u>どなたでも参加いただけます</u> 申し込みは、個人・団体どちらも可能です。 ※団体の申し込みの場合は各地域のコミセン、公民館等の開催になります
日時	月曜日、火曜日、土曜日 10:00~12:00 午後13時30分~15時30分 ※事前にご相談し、決定致します
料金	月1~2回 個人の場合…1回4,500円(花材費込み) 団体の場合…1回10,000円(花材費別)
備考	 ホームページ <a href="https://flowerplain.com/">https://flowerplain.com/</a>
問合せ	長岡市下山6丁目166番地 ベルファミールM 一般社団法人コミュニケーションフラワーデザイン協会 TEL:050-5357-4426

## ふれあい・いきいきサロン

内容	気軽に、身近な地区の集会所等を集まって、仲間とのふれあいを通し、いきいきとした生活につなげてもらえるような場を広げていく活動です
対象	子育て世帯や高齢者等
日時	各サロンで定めています
料金	各サロンで定めています ※100円から300円のお茶代程度となります
問合せ	長岡市表町2丁目2番地21 長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-6000

## オレンジカフェ（認知症カフェ）

内容	認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流等で楽しく過ごす場所です ・参加者同士の情報交換や相談 ・介護者や専門職からのアドバイス ・講座やリフレッシュのためのイベント 等
対象	認知症の心配がある人や認知症と診断された人、介護をしている（経験のある）人、認知症に関心のある人はもちろん、「近所にあるから行ってみたい」「相談してみたい」等、どなたでもご参加いただけます
日時	各開催場所による
料金	実施内容に応じて、1回につき100円程度 （無料の場合もあります）
備考	開催場所等の詳細は市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/orange-cafe.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate06/orange-cafe.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市長寿はつらつ課 TEL:39-2268

通いの場（はつらつサークル・はつらつ広場）	
内容	いつまでも元気はつらつと過ごせるように、地域で自主的に介護予防の活動を各団体で行っています
対象	おおむね65歳以上
日時	各団体による
料金	各団体による
備考	開催場所等の詳細は市ホームページをご覧ください  ホームページ <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/kayoinoba.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/kayoinoba.html</a>
問合せ	長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ） 長岡市健康増進課 TEL:39-7508

## ● 運動

運動教室 studio ELM（スタジオエルム）	
内容	高齢者でも無理なく参加できる運動教室
対象	体を動かしたい方（対象年齢 おおむね80歳までの方）
日時	月曜日～金曜日（曜日ごとに営業時間が異なります）
料金	通い放題 1ヶ月5,000円～
備考	シニア向けや、椅子に座って行うクラスもあり、運動初心者も安心して通っていただけます。運動不足解消や体力アップ、同世代の仲間作りにも最適な教室です。体験は一回無料！まずはお試してください。体験のご希望はお電話ください。
問合せ	長岡市土合4-1-14 ながおか医療生活協同組合 運動教室 TEL:39-2882