

NPO 法人ここ

オレンジ色は認知症のシンボルカラーです。

オレンジカフェ



日時：令和8年1月21日（水）13時00分～15時00分

場所：稚内市保健福祉センター 2階 健康学習室

（稚内市中央4丁目16番2号）

参加費：100円（お茶・お菓子代として）



頭と体を使って楽しく認知症予防

「ラダーゲッター」を体験しよう！



「ラダーゲッター」は、親子3世代で楽しめるスポーツ&レクリエーションとして開発されたニュースポーツです。

今回のオレンジカフェは、介護・認知症予防に効果があるとされている「ラダーゲッター」を頭と体を使って楽しく体験します。

事前予約は必要ありません。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

また、不明な点がございましたら、下記の連絡先までご連絡ください。

お問い合わせ（連絡先）

○ NPO 法人ここ（担当：大谷） 090-1528-8858

○ 稚内市地域包括支援センター（担当：道具・畠山） 23-8585



☆次回のオレンジカフェ☆

日時：令和8年3月18日（水）13時00分～15時00分

場所：稚内市保健福祉センター 2階 健康学習室

※ 詳しい内容が決まりましたら、チラシや稚内市のホームページ等でお知らせします。

