

## 4. 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、どなたでも参加いただけます                                                                                                                                     |
| 日時  | 各地域のコミセン、公民館等<br>月曜日、水曜日、土曜日 10:00～12:00 午後13時30分～15時30分<br>※事前にご相談し、決定致します                                                                                                                    |
| 料金  | 月1～2回 1回4,500円(花材費込み)                                                                                                                                                                          |
| 備考  |  ホームページ<br><a href="https://flowerplain.com/">https://flowerplain.com/</a>                                    |
| 問合せ | 長岡市下山6丁目166番地<br>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                                                                                                                                   |

### みんなではつらつ！太鼓の達人で遊んでみよう！

|     |                                                                                                                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内容  | ニンテンドースイッチの太鼓の達人を使って、みんなで楽しく体を動かします<br>開催場所はコミセン、公民館、学校等で機材一式の持込、設定はおまかせください                                                                                                                  |
| 対象  | イベントをお考えの方、e-スポーツを体験してみたい方、等                                                                                                                                                                  |
| 日時  | 事前にご相談の上、決定します                                                                                                                                                                                |
| 料金  | 1回の出張（3時間（準備・片付け込））で30,000円～                                                                                                                                                                  |
| 問合せ | 長岡市城内町3-4-10 武石ビル1階<br>（株）雷神 TEL: 050-6878-7751<br>メール：info@risingkosen.com<br>公式LINE（QRコードからご登録いただけます）  |

| 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<br>※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<br>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<br>・参加者同士の情報交換や相談<br>・介護者や専門職からのアドバイス<br>・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<br>（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<br> ホームページ<br><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）<br>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                    | <p>開催場所等の詳細は市ホームページをご覧ください</p> <div>  <p>ホームページ<br/> <a href="https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/kayoinoba.html">https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate02/kayoinoba.html</a> </p> </div> |
| 問合せ                   | <p>長岡市幸町2丁目1番1号（さいわいプラザ）</p> <p>長岡市健康増進課     TEL:39-7508</p>                                                                                                                                                                                                                                        |