

さんさんカフェ

毎月第4水曜日開催中！

さんさんカフェとはどんな場所

認知症の人だけでなく、誰でも訪れることができるのが認知症カフェの特徴です。認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい、そんな地域を作る場所です。

出会い

専門職(介護士、看護師等)と出会うことで、必要な情報を得て適切なタイミングでサービスや助言を受けることができます。



理解と学び

認知症を正しく学ぶことで認知症への恐れや偏見、差別がなくなります。理解をすることは、安心感にもつながります。



地域社会

認知症に対する正しい知識や理解により、誤解や偏見なく尊重される地域づくりに貢献できます。



違和感を覚えたとき… これからの不安…
リラックスした中での出会いは必ず
あなたの助けになります



Q 老人クラブやいきいきサロンと同じですか？

A 異なります。訪れる方は高齢者だけではなく若い方など様々です。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談もできます。

Q 何が行われているのですか？

A レクリエーションや体操だけでなく、気軽にコーヒーを飲みながら話をし、講話を聴いたり、情報を得る事もできます。

Q 申し込みは必要ですか？

A 申し込みは必要ありません。利用料は100円～200円です。喫茶店やカフェに訪れる感覚で、気軽に来てください。

**他愛のない話や共感できる話で
心が軽くなり不安や負担が和らぎます**



裏面も
見てね！

サンビレッジ大垣

大垣市北方町5-35

☎0584-77-0584(矢島)

地図はこちら





さんさんカフェ



こんな事やっています
(各回内容は変わります)

健康チェックも
行います

【コグエボ】

12種類のゲームで、楽しみながら認知機能の
チェック&トレーニングができます。
継続する事で変化を確認することができます。



【レクリエーション】

ふまねっと運動、脳トレ、昔の遊び等、
楽しく脳や体を動かし、脳を活性化します。

【ハンドマッサージ】

血行促進、ストレス緩和、自己肯定感上昇、
愛情ホルモン活性化等の効果があります。
心も体もリラックス!!



【暮らしと安心講話】

認知症予防や介護のポイント等、
日常生活に役立つ話や交流を行います。



【ミニクッキング】

認知症予防に効果的な食材や、旬の野菜を使用し
料理します。飲み込みづらくなった時の
食事のとり方も学べます。



からだに優しい
手作りパン

サンビレッジ直営『白鳥カフェ』の
特製手作りパンの販売を行います。

各1個120円～
限定40個!!

予約不要&参加費100円 (飲み物付き)

場 所	サンビレッジ大垣 敷地内 サンサンひろば つつみ			
日 時	毎月第4水曜日 (9月のみ第5水曜日) 10:00~11:30 (出入り自由)			
令和8年度 予定日	4/22 8/26 12/23	5/27 9/30 1/27	6/24 10/28 2/24	7/22 11/25 3/24

さんさんカフェの
活動の様子を
掲載しています。
是非ご覧ください!



認知症や介護についての相談コーナーを設けています