



12月 冬休み特別企画  
わたぼうしに行ってみよう!

学童の子供たちと「認知症ってなあに？」をテーマにDVD鑑賞をしたあと、メダカの育て方教室、昔遊びコーナーで楽しみました。またDAYS'BLG! はちおうじさんの出張駄菓子屋さんやギターの演奏に合わせてけん玉をするなど、盛りだくさんのイベントを地域の方々と一緒に楽しみました。



1月 心と身体を整えるセルフケア



ヨガインストラクターの岩永ことゑさんに椅子に座りながらできるヨガを教えていただきました。健康なからだ、健康を維持できるからだづくりで全身がポカポカと温くなりました。

12月  
うたと音楽を楽しむ会

後藤泉さんのピアノ演奏と美しい歌声で癒しのひとときを過ごしました。



お気軽相談はじめの一步

個別相談会 毎月 第2水曜日 13:30~15:30 要予約 無料

認知症疾患医療センター平川病院の医療ソーシャルワーカーと高齢者あんしん相談センターのスタッフが対応します。

お薬の悩みがあるのですが...

認知症や介護について相談したい

お医者さんへかかるタイミングは?

症状について心配があるのですが...

..などお気軽にご相談ください

わたぼうし日常の風景



毎週木曜日 14:00~  
ギターやウクレレの演奏で歌を楽しんでいます。

認知症当事者との  
おはなし会

毎週水曜日 14:00~  
ご本人の思いや体験を一緒に聞いてみませんか?



介護者の日 要予約 無料

毎月 第3水曜日 13:30~15:30

家族会を運営する介護経験者やスタッフが話を伺います

介護について相談したい

わたぼうしグリーンフの会 要予約 無料  
さわかいこころ

大切な人との離別、死別による孤独、病気による健康不安、悲しみや不安をお話したい方ならどなたでも参加いただけます

4/22 (火) 6/24 (火)  
(偶数月 最終火曜日) 13:30~15:00

わたぼうし こうれいしゃ カフェ  
幸齢者Cafe in 中央図書館

入場無料  
入退室自由

居心地のよい図書館で、コーヒーを飲みながら、認知症や介護について語らう、本を手にとる、そんなひと時を過ごしてみませんか...  
どなたでもお気軽にご参加できます。

令和7年 3月13日(木)

13:30~15:00

場所 八王子市中央図書館3階

何でも聞いてみよう  
認知症のこと

DAYS'BLG!はちおうじ

認知症の私がお答えします

本の紹介

図書館司書  
お勧めの本を紹介しします

カラダとココロの相談室

高齢者あんしん相談センター看護師

お気軽にご相談ください

「DAYS'BLG!はちおうじ」って?

やりたいことを形にするサービス。常に本人が意思を決定し、「はたらく」ことを通じて社会への参加をめざします。

「わたぼうし」って?

認知症や介護のこと、ちょっとした気がかりや困りごとについて、思いや体験を語れる場です。コーヒーなど飲みながらゆったりとお話できます。お気軽にお立ち寄りください。



図書館はごちろう



お知らせ

結ぶ会 『名画を楽しむ会』  
4/12(土) 13:30~15:00