



介護と栄養の相談窓口

かみの里けあほっとステーション

昨年、ローソン秋田駅西店に相談窓口を開設しました。
ケアマネージャーや管理栄養士が、介護相談・栄養相談を無料で承っております。

又、店内サロンスペースでは、介護講座や健康イベントなども開催しますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------|---|---|-------|---|-------|---|
| 午前 9時～13時 ※ケアマネ | ● | ● | 管理栄養士 | ● | 管理栄養士 | ● |
| 午後 13時～17時 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

※都合により、担当が変更となる場合があります。

※電話での相談も承っております。（営業時間帯のみ）

※日曜、祝日、年末年始はお休みとなっております。

お問合せ

社会福祉法人 成光会

かみの里けあほっとステーション

ローソン秋田駅西店（介護相談窓口）

秋田市千秋久保田町3-15 / 090-8254-2707



かみの里けあほっとステーション 2021年度イベント予定

| 月 | 日 | 時間 | イベント名 | 担当者/担当部課 |
|-----|--------|-------------|--|-------------|
| 4月 | 9日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「働く人の食事」 | 管理栄養士 |
| | 21日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 24日(土) | 10:00~11:00 | ケアマネージャーによる介護講座「介護保険の利用方法について」 | 介護支援専門員 |
| 5月 | 14日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「若さを保つための食事～発酵食品～」 | 管理栄養士 |
| | 19日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 26日(水) | 10:00~11:00 | 理学療法士・作業療法士による健康講座「転倒予防体操」 | リハビリテーション課 |
| 6月 | 11日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「水分の摂りかた」 | 管理栄養士 |
| | 16日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 26日(土) | 10:00~11:00 | ケアマネージャーによる介護講座「認知症のいるは」 ～最近、物忘れが気になる。家族の物忘れが心配だけど、どうしたら 良いか分からない。その悩みを一緒に解決してみませんか?～」 | 介護支援専門員 |
| 7月 | 9日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「血糖コントロールを考える～糖質の摂りかた」 | 管理栄養士 |
| | 10日(土) | 10:00~11:00 | 水分・くすり正しく飲んでいますか?～介護現場での工夫①～ | 看護師 |
| | 21日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| 8月 | 13日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「外食の摂りかた」 | 管理栄養士 |
| | 18日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 28日(土) | 10:00~11:00 | ケアマネージャーによる介護講座「老健ってなに?～高齢者のリハビリ」 | 介護支援専門員 |
| 9月 | 10日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「脂質の摂りかた」 | 管理栄養士 |
| | 15日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 22日(水) | 10:00~11:00 | 理学療法士・作業療法士による健康講座「認知症予防」 | リハビリテーション課 |
| 10月 | 8日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「高血圧予防～ミネラル(Na、K)～」 | 管理栄養士 |
| | 20日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 23日(土) | 10:00~11:00 | ケアマネージャーによる介護講座「介護が必要になる前に知っておきたいこと」 | 介護支援専門員 |
| 11月 | 12日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「便秘予防～食物繊維の摂りかた～」 | 管理栄養士 |
| | 13日(土) | 10:00~11:00 | 「水分・くすり正しく飲んでいますか?～介護現場での工夫②～」 | 看護師 |
| | 17日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| 12月 | 10日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「誤嚥予防」 | 管理栄養士 |
| | 15日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 25日(土) | 10:00~11:00 | ケアマネージャーによる介護講座「高齢者にやさしい住環境について」 | 介護支援専門員 |
| 1月 | 14日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「若さを保つための食事～抗酸化物質～」 | 管理栄養士 |
| | 19日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 26日(水) | 10:00~11:00 | 理学療法士・作業療法士による健康講座「自分の強みをチェックしてみよう」 | リハビリテーション課 |
| 2月 | 16日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |
| | 18日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「サルコペニア予防～たんぱく質の摂りかた」 | 管理栄養士 |
| | 26日(土) | 10:00~11:00 | ケアマネージャーによる介護講座「認知症になる前にやっておきたいこと」 | 介護支援専門員 |
| 3月 | 11日(金) | 10:00~11:00 | 管理栄養士による栄養講座「骨折予防～カルシウムの摂りかた～」 | 管理栄養士 |
| | 16日(水) | 14:00~15:00 | 介護予防体操教室 | 通所リハビリテーション |

※変更になる場合があります。

2021/3/3