

認知症かも？  
違和感を覚えたとき、  
これからの不安、  
ここでの出会いは  
あなたの助けに  
なるかもしれません。



認知症を理解し、  
支えあえるまち中央区

認知症カフェは、認知症の方や家族、地域住民、福祉の専門職など、どなたでも気軽に参加できます。



中央区合同出張認知症カフェ

定員20名

# ひだまりカフェ

- 予約が必要です
- 中央区民の方が優先になります

2024年 1月24日(水) 14:00~16:00 (13:30受付開始)  
\*入退室自由

場所 中央区民センター2階 つどいA・B

参加費 無料

14:00~  
15:00

「笑いヨガ:笑う門には福来る」  
一年の初めを笑いでスタート、  
笑いパワーで体も心も元気になりましょう！

講師 ケアハウス カームヒル西円山 看護師 高橋 利奈氏  
笑いヨガリーダー(ラフターヨガ・インターナショナル・ユニバーシティ認定)

15:00~  
15:45

交流会 (休憩含む)

リラクゼーション体操 「気持ちよく体を動かしましょう」

15:45~  
16:00

講師 札幌西円山病院  
理学療法士(体操のお兄さん) 三野 恭兵氏

※ 動きやすい服装でお越し下さい。

\* 専門職による相談は随時行っております \*

申し込み期間

2024年1月4日(木)~2024年1月18日(木)

お申込み・お問合せ先

中央区役所保健福祉課保健支援係  
電話 011(205)3305

お願い

キャンセル待ちの方がいる場合がございますので、ご都合が悪くなった際は早めにご連絡いただきますようお願いいたします。

主催

中央区役所保健福祉課 中央区第1・第2・第3地域包括支援センター  
中央区認知症カフェ (スマイルカフェ、ともいきカフェ、小春カフェ、  
あるカフェふしみ、あるカフェ南1条)





## 認知症カフェはどんな場所？

認知症の方やその家族、認知症に関心のある地域住民など、どなたでも気軽に集える場所です。

認知症について知る、学ぶ、考えることができます。また、認知症や介護に詳しい専門職がいますので、認知症の対応方法など困りごとの相談もできます。気楽な気持ちで一度訪れてみませんか？



### 開催に際しての感染対策とお願い

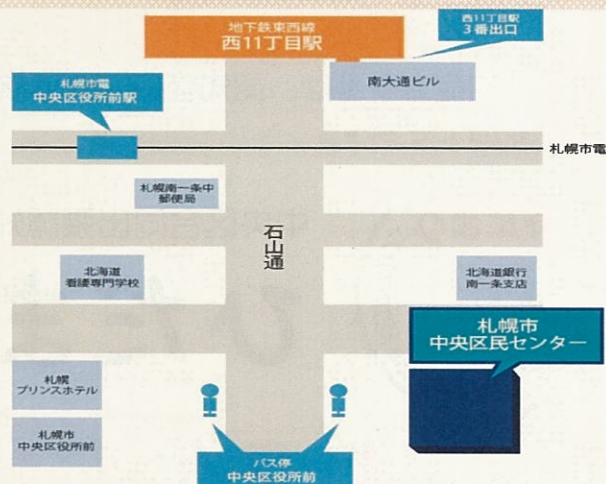
開催にあたっては、以下のとおり予防対策を実施します

- ・スタッフは全員マスク着用。
- ・アルコール手指消毒液の設置・共有部分についての定期的な消毒、定期的な換気の励行。
- ・来場者の検温・体調確認。
- ・人との距離を確保しての座席の配置(事前予約制)。

### 参加を予定している皆さまへのお願い

- ・受付時の検温へのご協力。\*発熱や体調不良の方はご参加いただけません。
- ・手洗い・手指消毒・咳エチケットへのご協力。
- ・感染防止の観点から飲み物は提供しませんので、適宜ご持参下さい。

以上、ご了承のうえご参加下さい。



☆札幌市中央区南2条西10丁目

☆地下鉄:「東西線」西11丁目

☆市電:中央区役所前

## 中央区にある認知症カフェ

カフェ名	所在地	電話番号	カフェの内容
小春カフェ	旭ヶ丘2丁目3-40	(522)8691	健康講座やヨガ・クッキング等。お茶を飲みながら、情報交換など行っております。月1回第4土曜日 10:30~11:30
ともいきカフェ	旭ヶ丘5丁目6-51	(561)8291	ミニ講座や介護予防体操、介護相談など。お茶だけを楽しみにいらっしゃる方もいます。
スマイルカフェ	円山西町4丁目7-25	(642)4121	認知症や健康に関する講座とお茶を楽しみながらリラックスしてご参加いただけるカフェです。円山公園駅から無料シャトルバスをご利用いただけます。
あるカフェふしみ	南15条西19丁目4-1	(205)3167	毎月 第3金曜日に行っております。
あるカフェ南1条	南1条西15丁目1-316	(611)5800	ちょっとした講座や健康予防体操、介護に関するお悩み相談等を行っております。毎月第二金曜13:30~16:00開催。

SAPPORO

札幌市認知症カフェ協賛

\*新型コロナ感染拡大防止のため中止している場合がございます。詳しくは各カフェにお問い合わせください。

ひだまりカフェ in ZOOMを開催しています。

ひだまりカフェでは、月に一度ZOOMカフェを開催しています。ご自宅からつながっていただき、皆さんでお話ししてみませんか？

お申込み・  
お問合せ先

中央区役所保健福祉課保健支援係 電話 011(205)3305



さっぽろ市  
02-Q03-23-2229  
R5-2-1393