

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。

\*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？



中央区合同出張認知症カフェ

# ひだまりカフェ

定員20名

- 予約が必要です
- 中央区民の方が優先になります

2024年8月28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～  
14:50

「楽しみながら脳活 in ひだまりカフェ」

講師

(株)アルワン 楽ゆう館 ふしみ  
社会福祉士 前佛(ぜんぶつ)克己 氏

14:50～  
15:00

リラクゼーション体操  
「気持ちよく体を動かしましょう」

講師

札幌西円山病院 理学療法士  
(体操のお兄さん): 若濱 涼平 氏  
※動きやすい服装でお越し下さい。

15:00～  
16:00

交流会（休憩含む）



\*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8月5日(月)～2024年8月16日(金)

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。  
開催時には感染予防に努めてまいります。マスク着用については自己判断となります。 \*ご理解とご協力のほどお願いいたします\*

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  
あるカフェ伏見、あるカフェ南1条

SAPP\_RO

# お飲み物やお菓子を食べながら楽しみましょう



## 小鹿 幸美 氏

(レイ・ハンドセラピー ハンドリフレクソロジスト)  
をお迎えしてハンドマッサージを行っております

～リラックス効果や血流促進、睡眠の質の改善、  
脳の活性化などさまざまな効果があります～

～ハンドマッサージは受ける側だけでなく、マッ  
サージをする側にもリラックス効果があります～

\*ハンドセラピーは随時実施しております\*

\*ハンドマッサージのレクチャーも可能です \*



## 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。毎月実施。 お茶を飲みながら、情報交換など行っています。
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。
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。
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。



\* 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  
ZOOMをつなげていただき、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

協賛 札幌マドレーヌ本舗 マドマドレ  
株式会社 グラベル Flower Space Gravel



さっぽろ市  
02-Q03-24-1524  
R6-2-1063