

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

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

2025年 1 月 14 日(火) 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

「音楽で心もカラダもリフレッシュ！」

講師

札幌西円山病院
音楽療法士：菊地 亜希子 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 健康運動指導士
(体操のお兄さん)：神山 拓哉 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12月16日(月)~2025年1月10日(金)
※土日、祝日、年末年始(12/28~1/5)は除く

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

SAPPORO

お飲み物やお菓子を食べながら楽しみましょう



❖ お正月遊び ❖

福笑い、折り紙などをご準備しています。
ブースでお楽しみください！

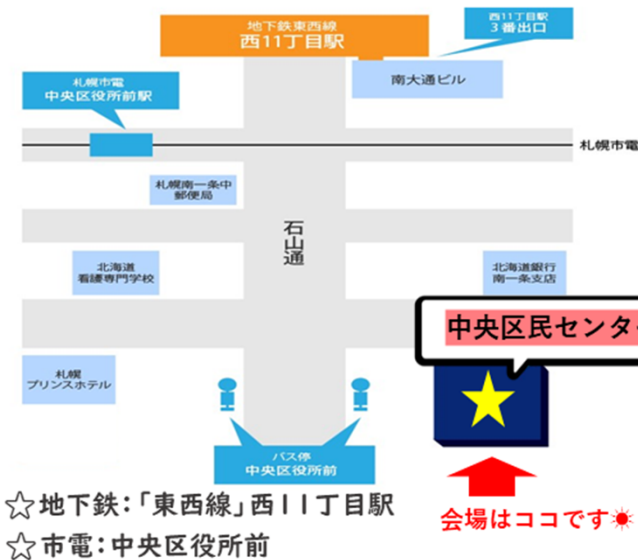


❖ 貝カフェ OPEN ❖

豆から挽いたこだわり淹れたてコーヒーを
お楽しみ頂けます！



住所：札幌市中央区南2条西10丁目



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。毎月第4土曜日10:00~11:30開催。
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	介護の相談、音楽会、脳トレなどを実施しています。毎月 第3金曜日13:30~開催。
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2金曜日13:30~16:00開催。

* ひだまりカフェ in ZOOMを毎月開催しています *

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・
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

SAPPORO

札幌市認知症カフェ認証



さっぽろ市
02-Q03-24-2317
R6-2-1523