

しょうわ かい
笑話会
毎月第2土曜日 10時～10時45分
場所：土支田地域集会所(ライオン)

夢見草の会
（俳句・短歌会）

しゃべりば
（個人ミーティング）
～気軽に話せるひとと作る場所～

おしゃべりサロンde 関
（家族会も同時開催）
日時：毎月第3水曜日
午後2時～午後3時まで
場所：関区民センター3階 洋室
（住所：関区関町北1-7-2）
開催予定日は、5月21日・7月16日
9月17日・11月19日
令和6年1月21日・3月18日です。

ドアともミーティング
「もの忘れが気になる方」
「施設、員とつながる会」
みんなのドアと一緒に話しませんか？
毎月第2火曜日
10:30～11:30
みんなのドア 談話室
参加費：無料

自由
～自由な活動～

団会
～団会～

オレンジの会 こうようえん
みんまで話したり、お抹茶を楽しもう！
日時：6/24(金)
14:00～15:30
場所：練馬区民センター北陽苑1階
（練馬区西大塚3-2-2）

陽だまりサロン
～地域とのつながりを楽しもう！～
日時：毎月第3水曜日（8月はお休み）
10時～11時30分
場所：四国塔稲荷神社内 町会会館

はればれ
6/24 7/22
10/28 11/25 12/23
R8年
1/27 2/24 3/24
火曜日 14時～15時

第2木曜会 本人ミーティング
「この心がおぼえてくれている」
「おぼえてくれている心がある」
「同じ悩みを持つ仲間がいる」
～おぼえてくれている心がある～
～おぼえてくれている心がある～

てくてくの会
春夏秋冬、季節を感じながら
練馬の街を歩いてみませんか？
新しい発見があるかもしれません！
開催日：毎月第4火曜日 雨天中止
時間：14:00～15:00
定員：6名
※事前のご予約をお願いします！
※服装も一緒に決めます！

やすらぎロバの会
毎月第4水曜日 開催
6月26日(水)/7月24日(水) / 8月はお休み
9月25日(水)/10月23日(水) / 11月27日(水)
12月25日(水)/令和6年1月22日(水) / 2月26日(水)
3月26日(水)
時間：14:00～15:30
場所：関区民センター3階 洋室
（住所：関区関町北1-7-2）
毎月第2土曜日 10時～10時45分
場所：土支田地域集会所(ライオン)

ロバの会
日時：毎月第3水曜日
時間：13時～15時くらい
場所：石神井庁舎5階(裏面参照)
参加費：無料
★飲み物を無料でご提供します
もの忘れが増えた？と感じる方
認知症かな？と気づいている方
認知症のことをもっと知りたい方
どうぞお気軽にご参加ください。

オレンジの会
～オレンジの会～

やすらぎロバの会
毎月第4水曜日 開催
6月26日(水)/7月24日(水) / 8月はお休み
9月25日(水)/10月23日(水) / 11月27日(水)
12月25日(水)/令和6年1月22日(水) / 2月26日(水)
3月26日(水)
時間：14:00～15:30
場所：関区民センター3階 洋室
（住所：関区関町北1-7-2）
毎月第2土曜日 10時～10時45分
場所：土支田地域集会所(ライオン)

てくてくの会
春夏秋冬、季節を感じながら
練馬の街を歩いてみませんか？
新しい発見があるかもしれません！
開催日：毎月第4火曜日 雨天中止
時間：14:00～15:00
定員：6名
※事前のご予約をお願いします！
※服装も一緒に決めます！

やすらぎロバの会
毎月第4水曜日 開催
6月26日(水)/7月24日(水) / 8月はお休み
9月25日(水)/10月23日(水) / 11月27日(水)
12月25日(水)/令和6年1月22日(水) / 2月26日(水)
3月26日(水)
時間：14:00～15:30
場所：関区民センター3階 洋室
（住所：関区関町北1-7-2）
毎月第2土曜日 10時～10時45分
場所：土支田地域集会所(ライオン)

ロバの会
日時：毎月第3水曜日
時間：13時～15時くらい
場所：石神井庁舎5階(裏面参照)
参加費：無料
★飲み物を無料でご提供します
もの忘れが増えた？と感じる方
認知症かな？と気づいている方
認知症のことをもっと知りたい方
どうぞお気軽にご参加ください。

オレンジの会
～オレンジの会～

やすらぎロバの会
毎月第4水曜日 開催
6月26日(水)/7月24日(水) / 8月はお休み
9月25日(水)/10月23日(水) / 11月27日(水)
12月25日(水)/令和6年1月22日(水) / 2月26日(水)
3月26日(水)
時間：14:00～15:30
場所：関区民センター3階 洋室
（住所：関区関町北1-7-2）
毎月第2土曜日 10時～10時45分
場所：土支田地域集会所(ライオン)

てくてくの会
春夏秋冬、季節を感じながら
練馬の街を歩いてみませんか？
新しい発見があるかもしれません！
開催日：毎月第4火曜日 雨天中止
時間：14:00～15:00
定員：6名
※事前のご予約をお願いします！
※服装も一緒に決めます！

やすらぎロバの会
毎月第4水曜日 開催
6月26日(水)/7月24日(水) / 8月はお休み
9月25日(水)/10月23日(水) / 11月27日(水)
12月25日(水)/令和6年1月22日(水) / 2月26日(水)
3月26日(水)
時間：14:00～15:30
場所：関区民センター3階 洋室
（住所：関区関町北1-7-2）
毎月第2土曜日 10時～10時45分
場所：土支田地域集会所(ライオン)

ロバの会
日時：毎月第3水曜日
時間：13時～15時くらい
場所：石神井庁舎5階(裏面参照)
参加費：無料
★飲み物を無料でご提供します
もの忘れが増えた？と感じる方
認知症かな？と気づいている方
認知症のことをもっと知りたい方
どうぞお気軽にご参加ください。

オレンジの会
～オレンジの会～

**担当 練馬区高齢者支援課
在宅介護支援係
電話 03-5984-4597**

本人ミーティングについて

最近では、加齢等により誰もが認知症になる可能性があると言われて
います。そうは言っても、自分の事となると誰だって戸惑うものですね。

本人ミーティングは、認知症の本人やもの忘れの心配がある人が集い、
自らの体験や希望などを語り合い、暮らしやすい地域のあり方をともに考える
場です。どんなことでも話していいのです。同じ境遇の仲間と出会い、話
をすることは、思いがけない気づきや力をもたらしてくれます。

この案内では、練馬区内 27 か所の地域包括支援センターが、地域で
開催している本人ミーティングやチームオレンジ活動を紹介しています。どの
会も堅苦しい決まりはありません。どうぞ、肩の力を抜いて、気軽におしゃべ
りをするつもりで参加してみてください。

はじめての参加のときは、担当の地域包括支援センターへ開催状況や
心配なことについても、気軽にお問合せください。

ご家族やサポーター（ボランティア）の参加もご相談ください。

チームオレンジ活動

認知症の人が、地域の中で希望をもって自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の人と
認知症サポーター等がともに行う地域活動です。したい事、やってみたい事に取り組んでいます。

チームオレンジ

認知症の人と認知症サポーター等による支援の輪をつなぐ仕組みのこと

🍷 1 (仮称)本人ミーティング みらい青空

📍 開催場所 街かどケアカフェみらい青空 (旭丘2-40-1)

🕒 開催日時 毎月1回 (日時未定)

📄 参加方法 事前に申込

📅 紹介文

敬老館から場所を変えて常設ケアカフェで開催することになりました。誰でも気軽に話せる場所で好きな事をしゃべったり、聞いたり、時に歌ったり、昔遊びを楽しんだりしています。集まった仲間での時やりたいことを出し合うこともあります。初めましての方も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。



🏢 担当 みらい青空地域包括支援センター TEL 03-5912-0523

🍷 2 夢見草の会 (チームオレンジ活動)

📍 開催場所 練馬バプテスト教会 (桜台5-18-3)

🕒 開催日時 毎月第3金曜日 14:00~15:00

📄 参加方法 事前に申込

📅 紹介文

練馬バプテスト教会でパイプオルガンの生演奏を聴き、季節の歌を歌います。後半はお茶を飲みながら歓談し楽しんでいます。ボランティアの方も参加され、脳トレ等、一緒にレクリエーションを楽しみます。是非、一度参加してみてください。



🏢 担当 桜台地域包括支援センター TEL 03-5946-2311

3 シャベリば

開催場所 街かどケアカフェさくら (桜台1-22-9)

開催日時 毎月第2火曜日 14:00~15:00

参加方法 事前に申込

紹介文

ちょっぴり物忘れが気になる方や、地域の方々といっしょに日々の気になること、楽しいこと、苦のことを気軽に話します。参加者の思いをそれぞれ話してみましよう。



担当 桜台地域包括支援センター TEL 03-5946-2311

4 てくてくの会 (チームオレンジ活動)

開催場所 街かどケアカフェさくら (桜台1-22-9)

開催日時 第4火曜日 14:00~15:00

参加方法 事前に申込

紹介文

馴染みのある地域を約1時間程度てくてくと包括周辺をお散歩し、新しい発見や思い出の場などボランティアの方々とも楽しくおしゃべりをしながら歩いています。お天気に合わせてみなさんの意見を聞きながら散策の場を選びます。歩くことの好きな方、是非一度、一緒に歩いてみませんか？



担当 桜台地域包括支援センター TEL 03-5946-2311

🍷 5 はつらつアップー 7

📍 開催場所 萩の里集会室（豊玉地域包括支援センター 2階）
（豊玉南3-9-13）

🕒 開催日時 毎月第3水曜日 15:00～16:00

📄 参加方法 事前に申込

📖 紹介文

チームオレンジメンバーとご本人と一緒に立ち上げ、開催しています。会の名前は、皆で相談して決めました。生活する中で「日々感じたこと」「ちょっとした悩み」「してみたいな」など、みんな楽しく語り合っています。時には生活していく中での工夫をお互いにアドバイスするなど、一人では思いつかないようなアイデアをもらうこともあります。私たちと一緒に楽しくお話ししましょう！



🏢 担当 豊玉地域包括支援センター TEL 03-3993-1450

🍷 6 オレンジroom

📍 開催場所 豊玉3丁目アパート集会室（豊玉中3-18）

🕒 開催日時 毎月第4木曜日 14:00～15:00

📄 参加方法 事前に申込

🏠 家族会 オレンジトーク 同時開催

📖 紹介文

ご本人、ご家族の会の同時開催です。お部屋を2つに分けつつ、お互いの顔が見える距離で開催しています。ご本人同士は、日々の生活のこと、子どもの時の思い出話など、参加者の皆さんが話したいことを自由にお話しています。ご家族は、日々の介護についての悩みなどを話し、介護経験者のチームオレンジメンバーが受け止めています。ご本人、ご家族と一緒に集い、それぞれリフレッシュしましょう！！



🏢 担当 豊玉地域包括支援センター TEL 03-3993-1450

7 本人ミーティング 練馬総合運動場公園

📍 開催場所 練馬総合運動場公園管理棟会議室（練馬2-29-10）

🕒 開催日時 第4火曜日（奇数月） 14:00～15:00

📄 参加方法 事前に申込

📖 紹介文

日頃の悩みや、楽しかったこと、地域でやってみたいことなどテーマを決めず話し合える集いの場です。
チームオレンジサポーターに協力をいただき、参加者の希望でイベントなども開催します。



🏢 担当 練馬地域包括支援センター TEL 03-5984-1706

8 本人ミーティング 厚生文化会館

📍 開催場所 厚生文化会館 視聴覚室（練馬4-2-3）

🕒 開催日時 第3水曜日（8月をのぞく毎月） 14:00～15:00

📄 参加方法 事前に申込

📖 紹介文

日頃の悩みや、楽しかったこと、地域でやってみたいことなどテーマを決めず話し合える集いの場です。
チームオレンジサポーターに協力をいただき、参加者の希望でイベントなども開催します。



🏢 担当 練馬地域包括支援センター TEL 03-5984-1706

☺ 9 ほっとするカフェ

📍 開催場所 ココネリ3階 研修室3・4 (練馬1-17-1)

🕒 開催日時 奇数月第1金曜日 14:00~15:00

📄 参加方法 当日会場へ

📅 紹介文

これからのよりよい暮らしについて地域のみんなで話し合う
そんな楽しいひとときを過ごしませんか？



🏢 担当 練馬区役所地域包括支援センター TEL 03-5946-2544

☺ 10 ほっとするカフェ

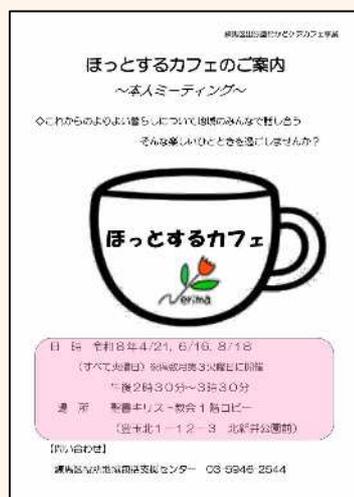
📍 開催場所 聖書キリスト教会 1階ロビー (豊玉北1-12-3)

🕒 開催日時 偶数月第3火曜日 14:30~15:30

📄 参加方法 当日会場へ

📅 紹介文

これからのよりよい暮らしについて地域のみんなで話し合う
そんな楽しいひとときを過ごしませんか？



🏢 担当 練馬区役所地域包括支援センター TEL 03-5946-2544

🍊 11 オレンジカフェゆとりる

📍 開催場所 中村橋区民センター内2階 (貫井1-9-1)

🕒 開催日時 毎月第3金曜日 14:00~15:00

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

談話、体操、ミニ講座などを行っています。「たまに参加できる場所があるといいな」「最近、会話が減ったな」「もの忘れが心配」と思った方にお勧めです。

R7年10月17日改訂

ボランティアさんが中心となって、薬剤師さんや栄養士のミニ講座、体操などを企画しています。

「話をする機会が減ったよ」「もの忘れが心配」という方、ご参加をお待ちしています。

12月19日(金)	中村橋区民センター 2階(会議室1) 毎月第3金曜日 14:00-15:00
R8年1月16日(金)	
2月20日(金)	
4月17日(金)	
5月15日(金)	

※11月とR8年3月はお休み

当日参加も可能です★

🏢 担当 中村橋地域包括支援センター

TEL 03-3577-8815

🍊 12 オレンジカフェはればれ

📍 開催場所 ふろしき ねこの手相談情報ひろば (向山2-3-7)

🕒 開催日時 毎月第4火曜日 14:00~15:00

📄 参加方法 当日会場へ

🏠 家族会 介護する家族の会「ルアナ」
同時開催 ふろしき1階和室
参加費100円

📖 紹介文

地域の方やもの忘れの心配がある方が集まってお悩みや感じている思いを気軽に話せる場です。みんなで楽しく季節の曲も歌っています。

ひとと話したいなと思っただけ、お待ちしております

R7年度最新版

6月より、毎月開催になりました!

オレンジカフェ
はればれ

6/24	7/22	
10/28	11/25	12/23
R8年		
1/27	2/24	3/24

🕒 火曜日 14時~15時

※8月、9月は熱中症対策のためお休みです

となたさでも

ご予約・お問い合わせ 中村橋地域包括支援センター
03-3577-8815

🏢 担当 中村橋地域包括支援センター

TEL 03-3577-8815

🍷 13 すみれの会

📍 開催場所 子ども食堂 バァバンち (中村1-8-2-7)

🕒 開催日時 毎月第1木曜日(8月を除く) 14:00~15:00

📄 参加方法 事前に申込

📖 紹介文

季節にちなんだ歌や詩の音読や作品解説、一緒に歌を歌ったり、最後に今日の感想を共有します。選定した作品を通じて、昔を思い出し、自由に発言をして頂くような空気作りを心がけております。



🏢 担当 中村かしわ橋地域包括支援センター TEL 03-5848-6177

🍷 14 平和台本人ミーティング

📍 開催場所 平和台図書館 (平和台1-36-17)

🕒 開催日時 毎月第2金曜日 10:00～11:00

📄 参加方法 当日会場へ

📅 紹介文

テーマは決めず、途中参加・途中退室可能な会です。日頃感じていることや、話したいことを自由に話してください。



🏢 担当 北町地域包括支援センター TEL 03-3937-5577

🍷 15 THE団会 北町本人ミーティング

📍 開催場所 北町地区区民館 (北町2-26-1)

🕒 開催日時 毎月第4金曜日 10:00～11:00

📄 参加方法 当日会場へ

📅 紹介文

テーマは決めず、途中参加・途中退室可能な会です。日頃感じていることや、話したい事を自由に話してください。



🏢 担当 北町地域包括支援センター TEL 03-3937-5577

☺ 18 陽炎（かげろう）の会

📍 開催場所 むつみ台団地 集会所（光が丘1-1（1号棟1階））

🕒 開催日時 毎月第4火曜日 10:00～11:00

📄 参加方法 当日会場へ

📅 紹介文

本人、家族、ボランティアが一緒になって歌やダンス、折り紙など本人達のやりたいことをしながら過ごす本人ミーティングです。

陽炎(かげろう)の会
一緒に楽しい時間を過ごしましょう!
高高兴兴地聚在一起，开心地唱歌跳舞，大家都会很开心!
最近物忘れが気になるわ、わらじだけかしら...
日時 裏面をご覧ください
時間 10時00分～11時00分
場所 むつみ台団地 集会所
練馬区光が丘1-1（1号棟の1階）
参加費 無料
お問い合わせ
田柄地域包括支援センター
電話 03-3825-2590

🏢 担当 田柄地域包括支援センター TEL 03-3825-2590

☺ 19 おしゃべり お茶会

📍 開催場所 田柄地域集会所 集会室1・2（田柄2-6-22）

🕒 開催日時 毎月第2木曜日 13:30～14:30

📄 参加方法 当日会場へ

🏠 家族会 「おしゃべりお茶会」 同時開催

📅 紹介文

日頃の悩みや困りごと、やりたいこと、楽しかったことなど、なんでも話してみませんか？

おしゃべり お茶会
(家族会も同時開催)
・日付 : 毎月第二木曜日 ※裏面をご覧ください
・時間 : 午後1時30分～2時30分
・場所 : 田柄地域集会所
集会室1・2
(住所:練馬区田柄2-6-22)
・費用 : 無料
認知症の診断がついた方、最近もの忘れが気になる方、日頃の悩みや困りごと、やりたいこと、楽しかったことなんでも話してみませんか?ご家族もご参加下さい。ゆったりとお話しましょう!
《お問い合わせ》
田柄地域包括支援センター
☎03-3825-2590

🏢 担当 田柄地域包括支援センター TEL 03-3825-2590

🍷 20 にじいろ会

📍 開催場所 春日町青少年館 (春日町4-16-9)

🕒 開催日時 月1回 火曜日 14:00~15:00

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

会場設営、受付は集まった人で行います。会の始めに季節の歌を歌って、自己紹介をしたあとは自由に語り合います。アットホームで自由度が高いです。時々屋外にみんなで出かける、地域活動で講習会を企画するなど、やってみたい事をみんなで話し合い、実現したいと考えています。物忘れに心配のある方、ご家族様、皆様お気軽にご参加下さい。



🏢 担当 練馬高松園地域包括支援センター TEL 03-3926-7871

🍷 21 本人ミーティング

📍 開催場所 旭町北地区区民館 (旭町2-30-16)

🕒 開催日時 毎月第3水曜日 14:00~15:00

📄 参加方法 事前に申込

📖 紹介文

毎月第3水曜日に14時から少人数で開催しています。季節ごとに光が丘公園を散歩したり、食事会を行うなど、参加者からの希望に応じた活動を行っています。物忘れなどによる日常の悩みや困りごとなどを語り合い、励まし合いながらなじみの関係を作っています。



🏢 担当 光が丘地域包括支援センター TEL 03-5968-4035

☺ 2 2 カフェみなみ

📍 開催場所 コーシャハイム光が丘1号棟1階 コミュニティサロン(光が丘3-3-1)

🕒 開催日時 毎月第3水曜日 13:30~15:00頃まで

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

物忘れが増え心配な方、生活に心配がある方など、ご本人同士が集まり、自らの体験や希望、必要としていることなどを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場所です。ボランティアさん、ご家族、ケアマネジャーの参加もあったり、楽しく過ごせる居場所になっています。お気軽にご参加ください。



🏢 担当 光が丘南地域包括支援センター TEL 03-6904-0312

☺ 2 3 笑話会

📍 開催場所 土支田地域集会所 (土支田2-40-21)

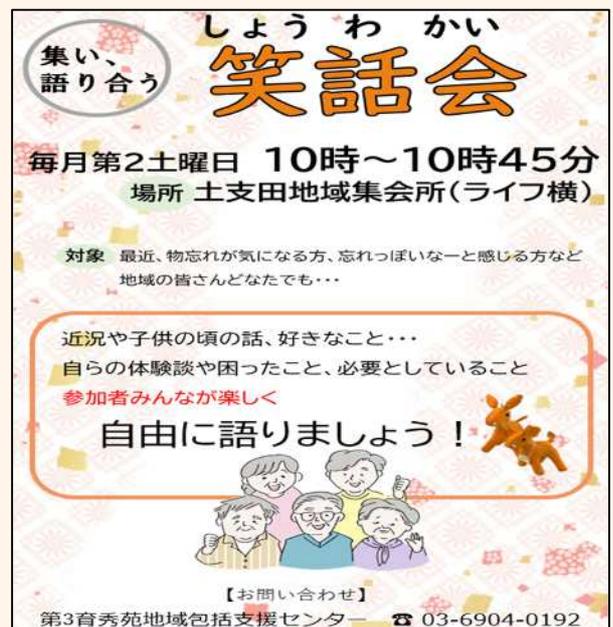
🕒 開催日時 第2土曜日 10:00~10:45

📄 参加方法 当日会場へ

🏠 家族会 「笑話家族会」 同時開催

📖 紹介文

自己紹介と季節のお題で毎回盛り上がっています。会の後半はギター演奏で歌を歌って楽しんでいます。参加お待ちしております。



🏢 担当 第3育秀苑地域包括支援センター TEL 03-6904-0192

🍷 24 ぎんなんの会

📍 開催場所 街かどケアカフェいちょう（高野台5-24-1）

🕒 開催日時 毎月第2火曜日 10:30～11:30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

もの忘れは気になるけれど、自分らしく生き生きと毎日を過ごしたい方、同じ仲間と集まって楽しい時間を共に過ごしましょう。お茶を飲みながらのんびりと、おしゃべりやレクリエーション等を楽しんでいます。



🏢 担当 高野台西地域包括支援センター 03-6913-1515

🍷 25 第2木曜会

📍 開催場所 練馬高野台駅前地域集会所（高野台1-7-29）

🕒 開催日時 毎月第2木曜日 13:30～14:30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

やりたいことを、何でもやる会です。去年はみんな
でゲームや昔遊びに挑戦しました！「高齢になっ
たから...」「認知症になったから...」とあきらめてし
まったこと、やってみたいことはありませんか？ひとり
では難しくても、みんなで協力したら出来るかもし
れません。仲間と一緒に楽しみながら、実現に向
けてチャレンジしてみませんか？ぜひお気軽にご参
加下さい。



🏢 担当 高野台地域包括支援センター TEL 03-5372-6300

26 ドアともミーティング

開催場所 みんなのドア (富士見台2-47-14)

開催日時 毎月第2火曜日 10:30~11:30

参加方法 当日会場へ

紹介文

みんなのドアという地域のサロンで毎月開催しています。みんなで楽しく、お茶やお菓子を食べながら談笑しています。

昨年はお菓子作りや手芸にも挑戦しました！場所が分からない、時間を忘れてしまうかも...とご不安な方は、包括職員やボランティアが送り迎え致します。

ぜひお気軽にご参加下さい。みんなのドアという地域のサロンで毎月開催しています。

担当 高野台地域包括支援センター

TEL 03-5372-6300



27 ロバの会

開催場所 石神井庁舎5階会議室 (石神井町3-30-26)

開催日時 毎月第3木曜日 13:30~15:00

参加方法 当日会場へ

家族会 「石神井公園さくら会」

紹介文

もの忘れが増えた？と感じる方、認知症かな？と気になっている方、認知症のことをもっと知りたい方、どうぞお気軽にご参加ください。皆さんでお茶を飲みながら楽しくおしゃべりしましょう。

担当 石神井地域包括支援センター

TEL 03-5923-1250



🍷 28 (仮称)よりどころ モア

📍 開催場所 モア特別養護老人ホーム内 (下石神井3-6-13)

🕒 開催日時 不定期に年数回 開催時間 未定

📄 参加方法 事前に申込、当日参加あり

📅 紹介文

お茶を飲みながら日頃の何気ない話からはじまり、困ったこと、楽しかったなど話せるような皆様の「よりどころ」となるような場所にしたいと思っています。

🏢 担当 moi(モア)地域包括支援センター TEL 03-3996-0330

🍷 29 和みの会

📍 開催場所 関町北地区区民館 (関町北4-12-21)

🕒 開催日時 偶数月 第4水曜日 15:00~16:00

📄 参加方法 事前に申込

🏠 家族会 「家族の会」第1金曜14:00~15:00 第二光陽苑

📅 紹介文

人とお話をする機会が減っている方やもの忘れが心配な方たちと、同じ悩みを共有し、おしゃべりや音楽を楽しみ交流できる場となっています。



🏢 担当 第二光陽苑地域包括支援センター TEL 03-5991-9919

🍷 30 おしゃべりサロンDE関

📍 開催場所 関区民センター（関町北1-7-2）

🕒 開催日時 奇数月第3水曜日 14:00～15:00

📄 参加方法 当日会場へ

🏠 家族会 同時開催

📖 紹介文

日頃の悩みや困りごと、やりたいこと、楽しかったことなど、なんでも話してみませんか？
ご家族の方も、ご参加ください！

おしゃべりサロンde関
(家族会も同時開催)

日時： 奇数月 第3水曜日
午後2時～午後3時まで
場所： 関区民センター3階 洋室
(住所：練馬区関町北1-7-2)

開催予定日は、5月21日・7月16日
9月17日・11月19日
令和8年1月21日・3月18日です。

参加費 無料

👉 物忘れが気になる方
👉 認知症について心配や不安のある方
👉 ご家族の物忘れが気になる方

日頃の悩みや困りごと、やりたいこと、楽しかったことなど、なんでも話してみませんか？
ご家族の方も、ご参加ください！

【問い合わせ】
関町地域包括支援センター
廣(ひろ)
☎ 03-3928-5222

🏢 担当 関町地域包括支援センター TEL 03-3928-5222

🍷 31 南4 なごみの会

📍 開催場所 関町地域集会所（関町南4-22-1）

🕒 開催日時 偶数月第2金曜日 14:00～15:30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

自分のこれからを知る・支え合う・サービスを知る！もの忘れが気になる方、これから認知症になるかもしれないと心配や不安のある方、認知症や軽度認知障害とお医者様から言われた方が、ご自身の体験やこれからの暮らし方の希望、その為に必要な事を語り合い、実現していく集まりです。

認知症にならなくても
南4なごみの会(本人ミーティング)

自分のこれからを考える・支え合う・サービスを知る
もの忘れが気になる方、これから認知症になるかもしれないと心配や不安のある方、認知症や軽度認知障害とお医者様から言われた方が、ご自身の体験やこれからの暮らし方の希望、そのために必要なことを語り合い、実現していく集まりです。

12月12日(金) 14:00～15:30

場所：関町地域集会所 集会室1・2
今月のテーマは…
「サンタは来ても来なくても」

1. 自己紹介 など
2. なごみストレッチで心も体もリフレッシュ
3. 朗読 宮澤賢治「むらびきゴーシュ」
詩 城山三郎「櫻川」
4. クリスマス手作りコーナー
5. なごみ音楽会 ハンドベル「せよよこの夜」
6. 次回のご要望など

【参加申し込み・問い合わせ先】
関町地域包括支援センター 3928-5222

※本場から離れた地域で開催を希望し、マスタイトでの参加も可能です。

🏢 担当 関町地域包括支援センター TEL 03-3928-5222

🍷 3 2 ザボンの会

📍 開催場所 フレンズ1階 (上石神井4-10-32 フレンズ1階)
(アント居宅1階)

🕒 開催日時 奇数月：第3土曜日 絵手紙 各14:00~15:30
偶数月：第3金曜日 おしゃべり会

📄 参加方法 事前に申込

🏠 家族会 「べりいの会」 同時開催

📖 紹介文

毎月第3週に開催しています。(奇数月：土曜日 偶数月：金曜日)

奇数月は絵手紙を書いて、会の最後にみんなで作品を見て感想や、思い出話を楽しんでいます。偶数月はお茶やコーヒーを飲みながら日ごろの出来ごとや昔話に花を咲かせたり、自分たちのやりたいことを企画して楽しんでいます。



🏢 担当 上石神井地域包括支援センター TEL 03-3928-8621

🍷 3 3 オレンジサロン おしゃべりし隊

📍 開催場所 稲荷山図書館 (大泉町1-3-18)

🕒 開催日時 不定期に年5回程度 (10:00~11:30)

📄 参加方法 事前に申込

📖 紹介文

もの忘れが気になる方や地域の方が集い、日々感じていること、楽しみなことを、みなさんと和気あいあいとおしゃべりしています。時には、みなさんのアイデアを生かした活動、散策や簡単なもの作りをすることも！ぜひお気軽にご参加ください！！



🏢 担当 やすらぎミラージュ地域包括支援センター TEL 03-5905-1190

3 4 オレンジサロン おしゃべりし隊

開催場所 やすらぎミラージュ地域包括支援センター（大泉町4-24-7）

開催日時 不定期に年5回程度 10：00～11：30

参加方法 事前に申込

紹介文

もの忘れが気になる方や地域の方が集い、日々感じていること、楽しみなことを、みなさんと和気あいあいとおしゃべりしています。

時には、みなさんのアイデアを生かした活動、散策や簡単なもの作りをすることも！

ぜひお気軽にご参加ください！！



担当 やすらぎミラージュ地域包括支援センター TEL 03-5905-1190

3 5 おしゃべりサロンフラワー

開催場所 大泉北地域集会所3階集会室（大泉学園町4-21-1）

開催日時 偶数月第2土曜日 11：00～11：30

参加方法 事前に申込

紹介文

みんなでおしゃべりしてます。

偶数月の第2土曜日（中止や変更もあります）出張型街かどケアカフェ”どう会”終了後季節の花の話しやみんなでやってみたいことの話し等いろいろとワイワイおしゃべりしてます。

ご家族と一緒に参加も可能です。お気軽にご連絡ください。



担当 大泉北地域包括支援センター

TEL 03-3924-2006

🍷 36 東大泉みかんの会

📍 開催場所 東大泉3丁目第4アパート集会室
(東大泉3-60-1 東大泉3丁目アパート1号棟1階)

🕒 開催日時 毎月第4火曜日 13:30~14:30

📄 参加方法 事前に申込

📖 紹介文

アットホームな雰囲気でお喋りを楽しんでいます。かんたんな手芸や折り紙を行う日もあります。お気軽にご参加ください。



🏢 担当 大泉学園通り地域包括支援センター TEL 03-5933-0156

🍷 37 大泉学園みかんの会

📍 開催場所 大泉図書館 (大泉学園町2-21-17)

🕒 開催日時 毎月第3月曜日 13:30~14:30
夏季(7月から9月) 9:30~10:30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

明るく和気あいあいとした雰囲気の中、おしゃべりの時間を中心に体操や歌も楽しんでいます。図書館職員による本の紹介も好評です。気軽にお立ちよください。



🏢 担当 大泉学園通り地域包括支援センター TEL 03-5933-0156

🍷 38 オレンジの会 こうようえん

📍 開催場所 特別養護老人ホーム 光陽苑（1階サロン）（西大泉5-21-2）

🕒 開催日時 毎月第2金曜日 14:00～15:30

📄 参加方法 当日会場へ

🏠 家族会 「オレンジの会こうようえん」同時開催

📅 紹介文

皆さんニックネームで参加して、抹茶をたてたり一緒にお菓子を食べながらおしゃべりしています。介護家族の交流の場にもなっています。ぜひお気軽に参加してください。



🏢 担当 南大泉地域包括支援センター TEL 03-3923-5556

🍷 39 オレンジの会 あいのいえ

📍 開催場所 愛の家グループホーム練馬西大泉（西大泉2-17-20）

🕒 開催日時 不定期 年に1～2回程度 10:00～11:30

📄 参加方法 事前に申込

📅 紹介文

グループホームに入所している方や、小規模多機能を利用されている方と交流しながら、参加者のみなさんも楽しめる活動を行っています。ぜひお気軽に参加してください。



🏢 担当 南大泉地域包括支援センター TEL 03-3923-5556

☺ 40 陽だまりサロン

📍 開催場所 四面塔稲荷神社内 町会会館 (西大泉5丁目1)

🕒 開催日時 毎月第3水曜日 10:00~11:30

📄 参加方法 事前に申込

📅 紹介文

気候の良い日は、お散歩をしたり、和室のお部屋で体操したり、お茶を飲みながらおしゃべりなどしています。みなさんで楽しめることを一緒に考えながら行っています。ぜひお気軽にご参加ください。



陽だまりサロン
～地域とのつながりを楽しもう!～
お茶を飲みながら、おしゃべり、お散歩を楽しみましょう!
みなさんで楽しめることを一緒に考えていきましょう!
まずは、お気軽にご参加ください!

日時: 毎月第3水曜日 (8月はお休み)
10時~11時30分
場所: 四面塔稲荷神社内 町会会館

令和5年度 陽だまりサロンカレンダー

4/15	5/20	6/17	7/15	8月 お休み	9/16
10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17

※お申し込み・お申し込み先
お申し込み先: 南大泉地域包括支援センター
電話: 03-3923-5556 障がい・福祉



🏢 担当 南大泉地域包括支援センター TEL 03-3923-5556

☺ 41 オレンジの会けやき

📍 開催場所 街かどケアカフェけやき (南大泉5-26-19)

🕒 開催日時 毎週火曜日 (第1、2、3、4) 10:30~11:30

📄 参加方法 当日会場へ

📅 紹介文

第1・第3は、参加者の皆さんと相談して活動内容を決めています。ゲームをしたりお話したり、体操やお茶会などしています。第2は折り紙、第4は、ぬり絵をしています。街角ケアカフェの場所を使い、自由参加で活動していますので是非遊びにきてください。



🏢 担当 南大泉地域包括支援センター TEL 03-3923-5556

🍷 4 2 オレンジの会けやき パンの会

📍 開催場所 街かどケアカフェ けやき (南大泉5-26-19)

🕒 開催日時 毎月第1木曜日 11:30~12:30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

パン屋さんの販売前に、皆さんで集まってお話をしたりゲームをして楽しんでいます。会の最後には、口の体操をしています。パンを買って一緒に食べる方もいらっやいます。ぜひ気軽に参加してください。



🏢 担当 南大泉地域包括支援センター TEL 03-3923-5556

🍷 4 3 けやきを飾り隊 (チームオレンジ活動)

📍 開催場所 街かどケアカフェ けやき (南大泉5-26-19
南大泉地域集会所 1階)

🕒 開催日時 毎月第1金曜日 10:00~11:30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

オレンジの会の時に使用できる材料を、ボランティアの方と一緒に話し合って作ったり、季節にあった壁面の飾りをみんなで作成しています。



🏢 担当 南大泉地域包括支援センター TEL 03-3923-5556

🍷 4 6 オレンジカフェかわせみ

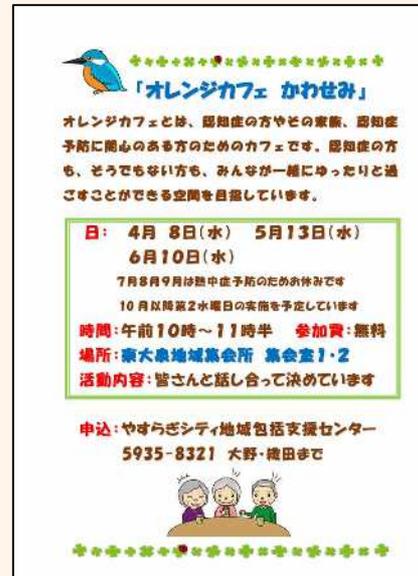
📍 開催場所 東大泉地域集会所（東大泉7-27-51）

🕒 開催日時 毎月第2水曜日（年10回程度）10：00～11：30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

認知症の方やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。認知症の方もそうでない方も、みんなが一緒にゆったり過ごすことができる空間を目指しています。活動は、皆さんと話し合い決めています。気軽におしゃべりをし、季節の歌を歌うなどして思い出を振り返り楽しく過ごします。



🐦 **「オレンジカフェ かわせみ」**

オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。認知症の方も、そうでない方も、みんなが一緒にゆったりと過ごすことができる空間を目指しています。
**日： 4月 8日(水) 5月13日(水)
6月10日(水)**
7月8月9月は年中症予防のためお休みです
10月以降第2水曜日の実施を予定しています
時間：午前10時～11時半 参加費：無料
場所：東大泉地域集会所 集会所1・2
活動内容：皆さんと話し合っ決めていきます
**申込：やすらぎシティ地域包括支援センター
5935-8321 大野・樺田まで**



🏢 担当 やすらぎシティ地域包括支援センター TEL 03-5935-8321

🍷 4 7 オレンジカフェ南大泉（仮）

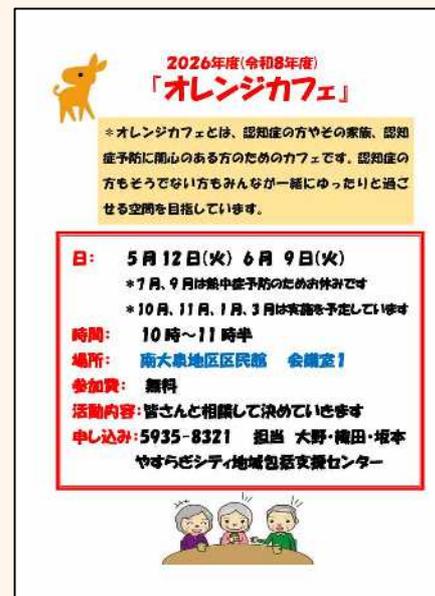
📍 開催場所 南大泉地区区民館（南大泉2-19-26）

🕒 開催日時 奇数月第2火曜日 10：00～11：30

📄 参加方法 当日会場へ

📖 紹介文

認知症の方やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。認知症の方もそうでない方も、みんなが一緒にのゆったり過ごすことができる空間を目指しています。活動は、おしゃべり、音楽や手工芸など皆さんと話し合い決めています。



🦌 **2026年度(令和8年度)
「オレンジカフェ」**

*オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。認知症の方もそうでない方もみんなが一緒にゆったりと過ごせる空間を目指しています。
日： 5月12日(火) 6月 9日(火)
*7月、9月は年中症予防のためお休みです
*10月、11月、1月、3月は実施を予定しています
時間： 10時～11時半
場所：南大泉地区区民館 会議室1
参加費： 無料
活動内容：皆さんと相談して決めていきます
**申し込み：5935-8321 担当 大野・樺田・坂本
やすらぎシティ地域包括支援センター**



🏢 担当 やすらぎシティ地域包括支援センター TEL 03-5935-8321

認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター

総合的に高齢者の生活を支える地域の窓口です。
医療と介護の相談窓口では、医療と介護の両方を必要とする高齢者のために、様々な機関と連携し在宅療養や認知症（若年性認知症を含む）に関して、日常的・専門的に相談ができます。



認知症なんでも相談窓口

認知症のご本人や介護者の方が抱える困りごとについて、
認知症ケアの専門職が相談に応じます。（要予約）



施設名（所在地）	電話番号	日時
ミニケアホーム きみさんち	☎3929-2208	第2土曜14:00～17:00 第3水曜18:00～21:00
小規模多機能型居宅介護 たがらの家	☎3998-8767	月～土9:30～17:30

認知症介護家族による介護何でも電話相談

日常の介護の悩みに経験者がお応えします。

電話番号 03-6904-5080

毎週水曜日10:00～15:00（12月29日から1月3日を除く）

通話料はかけた方の負担となります。

この事業は、NPO法人認知症サポートセンター・ねりまが、
区の委託を受けて行っています。



東京都若年性認知症総合支援センター（都）

専任の若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます

03-3713-8205 月～金曜日 9:00～17:00 面談予約制



本人ミーティングマップ



本人ミーティング等の日時会場等の開催情報については、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

練馬地域

名称	担当包括	電話番号
1 (仮称)本人ミーティングみらい青空	みらい青空	5912-0523
2 夢見草の会	桜台	5946-2311
3 しゃべりば(3~4含む)	桜台	5946-2311
5 はつらつアップー7	豊玉	3993-1450
6 オレンジroom	豊玉	3993-1450
7 本人ミーティング練馬総合運動場	練馬	5984-1706
8 本人ミーティング厚生文化会館	練馬	5984-1706
9 ほっとするカフェ	練馬区役所	5946-2544
10 ほっとするカフェ(教会)	練馬区役所	5946-2544
11 オレンジカフェゆとりる	中村橋	3577-8815
12 オレンジカフェはればれ	中村橋	3577-8815
13 すみれの会	中村かしわ	5848-6177

石神井地域

名称	担当包括	電話番号
24 ぎんなんの会	高野台西	6913-1515
25 第2木曜会	高野台	5372-6300
26 ドアともミーティング	高野台	5372-6300
27 ロバの会	石神井	5923-1250
28 (仮称)よりどころモア	moi(モア)	3996-0330
29 和みの会	第二光陽苑	5991-9919
30 おしゃべりサロンDE関	関町	3928-5222
31 南4なごみの会	関町	3928-5222
32 ザボンの会	上石神井	3928-5621

大泉地域

名称	担当包括	電話番号
33 オレンジサロンおしゃべりし隊(稲荷山図書館)	やすらぎミラージュ	5905-1190
34 オレンジサロンおしゃべりし隊(やすらぎミラージュ)	やすらぎミラージュ	5905-1190
35 おしゃべりサロン フラワー	大泉北	3924-2006
36 東大泉みかんの会	大泉学園通り	5933-0156
37 大泉学園みかんの会	大泉学園通り	5933-0156
38 オレンジの会こうようえん	南大泉	3923-5556
39 オレンジの会あいのいえ	南大泉	3923-5556
40 陽だまりサロン	南大泉	3923-5556
41 オレンジの会けやき(41~44含)	南大泉	3923-5556
45 やすらぎロバの会	大泉	5387-2751
46 オレンジカフェかわせみ	やすらぎシティ	5935-8321
47 オレンジカフェ南大泉(仮)	やすらぎシティ	5935-8321

光が丘地域

名称	担当包括	電話番号
14 平和台本人ミーティング	北町	3937-5577
15 THE団会 北町本人ミーティング	北町	3937-5577
16 はじめの一步の会	北町はるのひ	5399-5347
17 いっしょに体操しようの会(17~18含む)	田柄	3825-2590
19 おしゃべりお茶会	田柄	3825-2590
20 にじいる会	練馬高松園	3926-7871
21 本人ミーティング	光が丘	5968-4035
22 カフェみなみ	光が丘南	6904-0312
23 笑話会	第3育秀苑	6904-0192