

認知症カフェ一覧

認知症カフェとは

認知症の人とその家族、地域の人、医療・介護の専門職など、認知症に関わる人たちが集まって、認知症への正しい理解を深めながら、楽しいひとときを過ごすための場所です。

認知症の人とその家族はもちろん、認知症に関心のある人なら誰でも参加できます。

おしゃべり、茶話会、悩み事相談、認知症予防体操など、カフェによって取組内容は様々です。

開催日時は祝日等で変更になることがあります。利用については、各認知症カフェにお問い合わせください。



五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター

Café ボヌール

開催場所：ら・ふいっとHOUSE
住所：美鈴が丘東4-7-21
開催日時：毎月第2土曜日
9:00～12:00
※祝日・地域行事等で日程変更あり
参加費：200円
問合せ先：美鈴が丘地区社会福祉協議会
地域福祉推進委員
宮本 090-1682-8371

五日市地域包括支援センター

コイン通りカフェ

開催場所：デイサービスセンター・さくらんぼ五日市ケアセンター
住所：五日市中央2-11-2
開催日時：偶数月第4日曜日
10:00～12:00
参加費：無料
問合せ先：小規模多機能型居宅介護 さくらんぼのおうち
082-943-5855

なんのために？

認知症の人とその家族が、地域とつながりながらリラックスして過ごせる 居場所づくり。
地域の人が認知症について正しい理解を深め、自分たちに何ができるか考える 地域づくり。
軽度・初期の認知症の人をタイムリーに医療・介護につなげる きっかけづくり。

参加者は？

認知症の人とその家族はもちろん、認知症に関心のある人ならどなたでも大歓迎。
認知症について、もっと知りたい、話したい、相談したい、支えたい・・・
そんなあなたのご参加をお待ちしています。

どんな内容？

カフェによって、お楽しみは色々です。
お茶を片手にのんびりおしゃべりタイム、認知症の心配ごとや悩みごと相談、認知症講座、介護や制度の情報交換のほか、認知症予防体操、脳トレゲーム、レク・・・などなど。

いつ？

1～2か月に1回程度、定期的に開催中。

MEMO

五日市南地域包括支援センター

認知症カフェらくらくえん

開催場所：楽々園しみず薬局
住所：楽々園2-2-13
開催日時：毎月第1土曜日
14:00～17:00
参加費：無料
問合せ先：楽々園しみず薬局
082-924-4193

ひまわりテラス

開催場所：グループホーム五日市ひまわり
住所：五日市駅前1-4-31
開催日時：毎月第3火曜日
13:30～16:30
参加費：喫茶注文時100円
イベント参加は無料
問合せ先：グループホーム五日市ひまわり 担当 北村
082-943-7210

喫茶去（きっさこ）鈴が庵

開催場所：特別養護老人ホーム鈴が峰
住所：五日市町皆賀104-27
開催日時：偶数月第2金曜日
14:00～16:00
参加費：無料
問合せ先：特別養護老人ホーム鈴が峰 担当 呑谷^{のんたに}
082-943-8888

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口です。担当圏域は中学校区となっております。介護保険に関すること・心配ごと・お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

広島市湯来・砂谷地域包括支援センター

佐伯区湯来町白砂 82-4 ☎0829-86-1241

広島市五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター

佐伯区美鈴が丘西 1-3-9 ☎082-208-5017

広島市三和地域包括支援センター

佐伯区五日市町石内 6405-1 ☎082-926-0025

広島市城山・五日市観音地域包括支援センター

佐伯区千同 1-30-6 ☎082-924-7755

広島市五日市地域包括支援センター

佐伯区五日市中央 2-4-40 ☎082-924-0053

広島市五日市南地域包括支援センター

佐伯区楽々園 4-2-19-101 ☎082-924-8051

私たち、「佐伯区まちづくり百人委員会 高齢者活性化部会」では、佐伯区にお住まいの高齢者の皆様が、より安心して生き生きと暮らしていただけるように「地域介護予防拠点（いきいき百歳体操実施）」「認知症カフェ」一覧を作成しました。

この「通いの場」や「カフェ」などに参加していただくことにより、地域の絆の花が「育ち」「ふくらみ」、やがて「思いやりの気持ち」の大きな花となり、佐伯区全体に咲き誇ることを願っています。

企画・編集

佐伯区まちづくり百人委員会
高齢者活性化部会

発行者

広島市佐伯区役所（地域起こし推進課）
TEL082-943-9705 FAX082-943-9718
発行 平成31年（2019年）3月

高齢者にやさしい お役立ち情報

地域介護予防拠点 （いきいき百歳体操実施）一覧 認知症カフェ一覧

佐伯区ですっと元気に
暮らしていくために

介護や健康
について

権利や財産を
守ること

さまざまな
相談ごと

関係機関との
ネットワークづくり

ご存知ですか？ 地域包括支援センター

地域包括支援センターは
こんな仕事をしています

例えば、このような場合に ぜひご相談ください

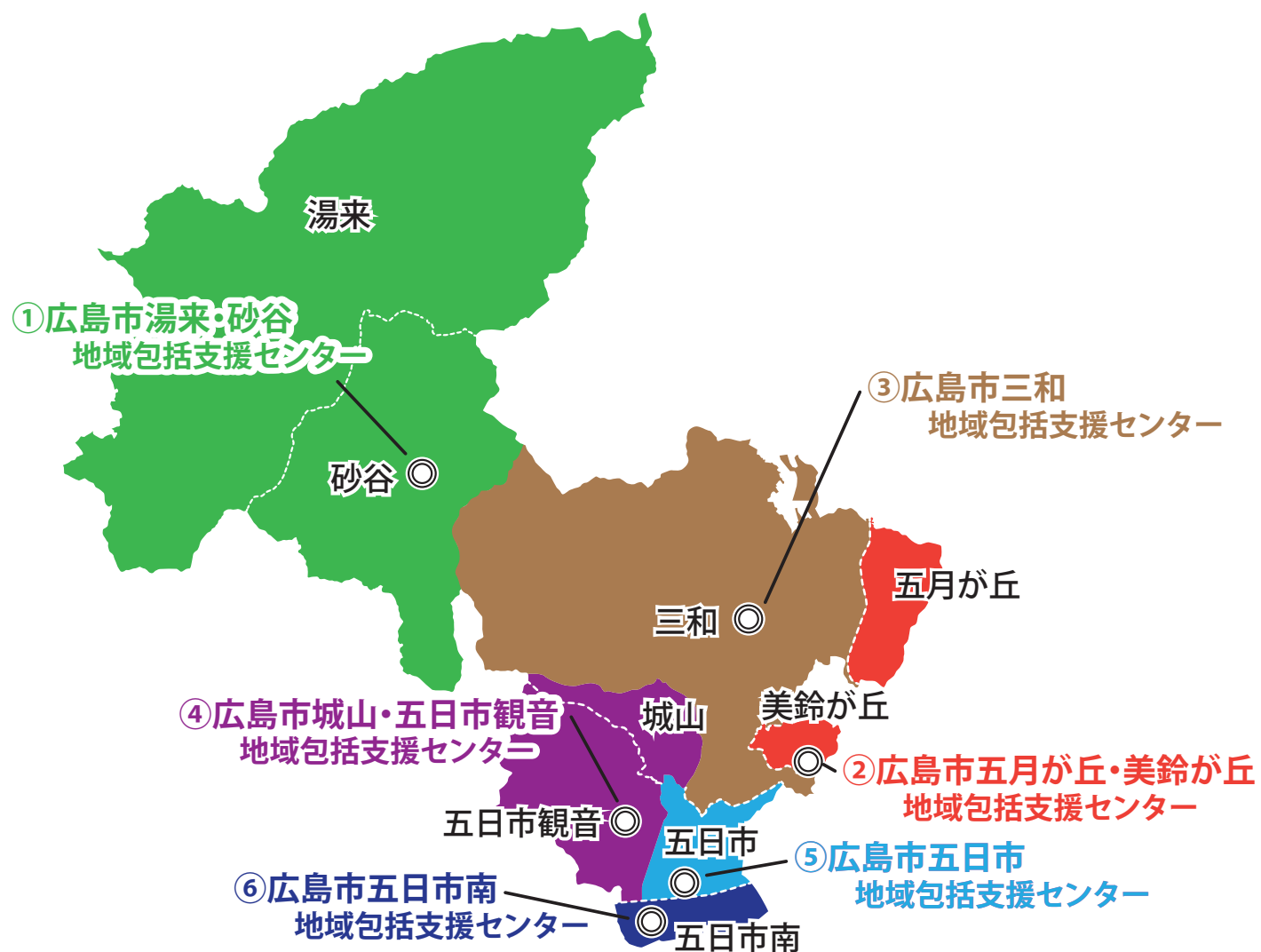
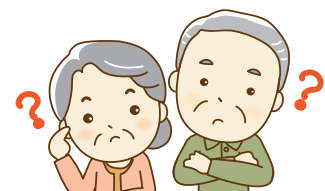
○介護保険サービスの手続き・利用の方法が知りたい

○足が弱ってきた母に運動を勧めたいけど、どこで運動したらいいの？

○近所で気になるお年寄りがいる

○物忘れが始まり、ひとりでお金の管理をするのが難しくなってきた

○見知らぬ人が家を訪ねてきて困る など…



佐伯区内地域介護予防拠点(いきいき百歳体操実施)一覧



介護予防拠点とは

地域住民が主体となって、高齢者が気軽に通える身近な場所で、週一回以上、いきいき百歳体操などの運動を中心とした介護予防活動を実施する「通いの場」です。

地域包括支援センターが支援しています

介護予防拠点の立ち上げや利用については、お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。

一覧の見方

問い合わせ先	
地区名	名称
	場所
	日時

湯来・砂谷地域包括支援センター ☎0829-86-1241

湯来西	コスモスサロン 志井集会所 土曜日 13:30～15:30 (土曜日午前中や日曜日に行うこともある)
湯来東	サロン スマイルうさ 宇佐集会所 木曜日 9:30～10:30 津伏いきいきクラブ 津伏集会所 火曜日 13:30～15:00 下五原百歳体操(みつばサロン) 下五原集会所 月曜日 9:00～10:00 上五原ふれあい体操教室(円サロン) 上五原公民館 月曜日 10:00～11:30

湯来東	麦谷下体操クラブ 湯来農村環境改善センター 木曜日 13:30～15:00 いきいきサロン さくら会 上麦谷集会所 木曜日 13:30～16:00 笑顔 上麦谷集会所 火曜日 13:30～15:00 にこにこ体操会 下和田集会所 金曜日 10:00～11:30 和田いきいきクラブ 和田一集会所 水曜日 10:00～11:30
-----	---

湯来南	杉並台健康クラブ 杉並台コミュニティセンター 火曜日 10:00～11:30 杉並台健康の会 杉並台コミュニティセンター 木曜日 13:30～14:30 ほがらかサロン 重光集会所 金曜日 13:30～15:00 たのしみ隊 東川角町内会集会所 月曜日 10:00～12:00 ひまわりサロン 小伏原集会所 火曜日 13:30～16:00
-----	---

五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター ☎082-208-5017

五月が丘	五月が丘一丁目いきいき百歳体操 五月が丘1丁目集会所 火曜日 10:00～11:00 芙蓉会いきいき体操 五月が丘2丁目集会所 土曜日 10:00～11:00 いきいきくらぶさくら 五月が丘3丁目集会所 水曜日又は木曜日 13:30～14:30
美鈴が丘	四丁目百体 五月が丘4丁目集会所 火曜日 10:00～11:00 みすずいこいの部屋 美鈴が丘公民館 第1～4水曜日 10:00～11:30 第1～4金曜日 13:30～15:00 プラチナさろん輝 ら・ふいっとHOUSE 木曜日 9:30～11:30

三和地域包括支援センター ☎082-926-0025

石内北	体操教室ツツジ こころ三清荘 水曜日 10:00～11:30
石内	もうちょっと、がんばろう会 石内公民館 土曜日 13:30～15:00 湯戸さくらクラブ 湯戸集会所 火曜日 13:30～14:30 平岩体操同行 平岩集会所 土曜日 9:30～11:30
藤の木	ふじのき いきいき百歳体操教室 藤の木公民館 月曜日 10:00～12:00

彩が丘	ヘルス彩 Un 彩が丘第1集会所 火曜日 13:30～15:00 ヘルス彩 Do 彩が丘第2集会所 金曜日 13:30～15:00
河内	ほっと下城 下城集会所 水曜日 10:00～11:30 かい&とっきーの体操教室 五日市あかり園 交流スペース 月曜日 13:30～15:00
八幡東	としまつ百楽サークル 利松公民館 金曜日 10:00～11:30

美鈴が丘	いきいき百歳体操 美鈴が丘西集会所 第2・3・4・5月曜日 9:30～11:00 第2金曜日 10:00～11:30 さくらサロン 美鈴が丘南街区集会所 月曜日 13:00～14:30 みどりサロン 美鈴が丘緑街区集会所 第1・3水曜日 10:00～11:00 第2・4・5水曜日 13:00～14:00
------	--

八幡東	絆体操クラブ 絆集会所 水曜日 10:00～11:30 花咲連 中地集会所 水曜日 14:00～15:00 寄ってこ～家 コープ五日市北店 月曜日 13:30～14:30 ほほえみハッピー ほほえみグループホーム広島西 火曜日 10:00～11:30 あんのん体操クラブ 正覚寺 木曜日 13:30～14:30 さん・さんクラブ グループホーム太陽 金曜日 13:30～14:30
-----	---

「高齢者いきいき活動ポイント事業」の対象になっている所もあります。



城山・五日市観音地域包括支援センター ☎082-924-7755

八幡	城山ももちゃんくらぶ 折出会館 金曜日 10:30～12:00 千歳会 保井田説教場 水曜日 13:30～14:30 げんき丸 老人いこいの家 八幡荘 月曜日 13:30～14:30 寺田ささえ愛 寺田会館 金曜日 13:30～14:30 とりあえず百歳体操 薬師が丘第一集会所 土曜日 10:00～11:30 もみじクラブ 八幡が丘集会所 火曜日 10:00～11:00 赤トンボ 観音台公民館 水曜日 13:30～15:00 極楽観音台 観音台一丁目集会所 火曜日 13:30～14:30
五日市観音西	さくら 老人いこいの家 倉重荘 金曜日 13:30～14:30 笑顔 千同上集会所(1階・2階) 水曜日 13:30～15:00 つばい上シルバー部遊友会 坪井上集会所 木曜日 13:30～15:00 ひまわり 西広島リハビリテーション病院会議室 土曜日 9:30～11:00 アリスの会 緑ヶ丘会館 月曜日 10:00～11:00 百歳体操さわやか 屋代会館 木曜日 13:30～14:30 三筋百歳体操クラブ 三筋集会所 金曜日 10:00～11:00 常笑会 千同1丁目集会所 水曜日 13:00～15:00
五日市観音	

五日市地域包括支援センター ☎082-924-0053

五日市	☆いきいき100歳体操教室☆ 五日市公民館 月曜日 10:00～11:30 きずな いとうビル2階 月曜日 10:30～14:00 金曜日 10:30～11:30 春秋クラブ 中央5丁目集会所 木曜日 10:00～11:00 宝泉会 中央6丁目集会所 火曜日 13:00～14:30
五日市中央	
五日市東	ボランティアバンク推進事業 100歳体操 皆賀沖会館／皆賀会館 第1・3 水曜：皆賀沖会館 第2・4 火曜：皆賀会館 (週5ある月はどちらかで実施) 10:00～11:30



五日市南地域包括支援センター ☎082-924-8051

楽々園	咲楽会 楽々園公民館 金曜日 13:30～15:00 コスモス 美隅公民館 月曜日 10:30～12:00 どんぐりの会 隅の浜会館 火曜日 10:00～11:30 双樹 老人いこいの家 美隅荘 水曜日 13:30～15:00
五日市南	オイ・ジョイ なぎさ 吉見園公民館 水曜日 9:30～10:30 あさひ健康クラブ 旭園老人集会所 月曜日 13:30～15:00 サロンシーサイドハイツ シーサイドハイツ 集会所 火曜日 10:00～11:30

いきいき百歳体操って？

最近体力が落ちたな・・・疲れやすくなったけど年のせいだから・・・とあきらめていませんか。
いくつになっても、体力や筋力をつけることができます！
いきいき百歳体操は、重りを使った筋力向上のための体操です。
準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。
筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足首に着けて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

体操の一部を紹介します



脚を伸ばす運動 腕を横に上げる運動