



**スマイルオレンジチーム円山
がスタートします。**

2025.6.30 mon

**午後1時半～4時半 オープン
会場：円山会館 2階「すぎ」**

(住所：中央区北1条西23丁目1-18)

**出入自由
参加無料**

【運営・問合せ】札幌市中央区第2地域包括支援センター

電話 (011) 520-3668 担当 オレンジコーディネーター加藤

【共催】円山連合町内会

円山地区民生委員児童委員協議会

札幌西円山病院・あん摩マッサージ指圧 ももの治療院

※開催予定日等、詳細は裏面をご覧ください。



オレンジコーディネーターの加藤です。

スマイルオレンジチームは物忘れが気にかかるようになっても住み慣れた地域で希望をもって暮らし続けることができるように、認知症のある方やご家族、共に支え合うオレンジサポーター、地域の方々が集い、様々なことに取り組めるような活動をしています。活動の一部を紹介しますね。

65歳を過ぎたあなたへ
健康状態チェック
現在の健康状態はいかがですか？各項目でチェックがついた場合は、フレイル（若しくはF2）になる可能性があります。
※自分の健康を管理しましょう！

項目	回答	スコア
1. 体重が減少していますか？	はい	01点
2. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
3. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
4. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
5. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
6. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
7. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
8. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
9. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
10. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
11. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
12. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
13. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
14. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
15. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
16. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
17. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
18. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
19. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
20. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
21. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
22. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
23. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
24. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
25. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
26. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
27. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
28. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
29. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
30. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
31. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
32. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
33. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
34. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
35. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
36. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
37. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
38. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
39. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
40. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
41. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
42. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
43. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
44. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
45. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
46. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
47. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
48. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
49. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
50. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
51. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
52. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
53. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
54. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
55. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
56. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
57. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
58. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
59. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
60. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
61. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
62. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
63. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
64. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
65. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
66. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
67. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
68. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
69. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
70. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
71. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
72. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
73. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
74. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
75. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
76. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
77. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
78. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
79. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
80. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
81. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
82. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
83. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
84. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
85. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
86. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
87. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
88. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
89. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
90. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
91. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
92. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
93. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
94. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
95. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
96. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
97. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
98. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
99. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点
100. 歩くスピードが遅くなっていますか？	はい	01点



POINT 1 フレイルチェック

「最近物忘れが心配だわ・・・」っていう方、いらっしゃるいませんか？

一人で不安に思わず、簡単なチェックができるんです！！

POINT 2 うれしいイベント

月に1回は、豆から挽いて1つ1つ丁寧に淹れたドリップ珈琲店がオープンします。
また心と身体のメンテナンスのためにマッサージ店もオープン！
自分に優しい、癒しの時間を体感ください。



POINT 3 楽しく脳活性！！

折り紙・マンダラ塗り絵・数独・編み物・マスコットづくり・・・。

おしゃべりしながら、楽しく一緒に頭フル回転です！
やりたいこと、やってみたいこと、いままでやっていたこと・・・なんでも教えて下さい！一緒に楽しみましょう。

●○○ スマイルオレンジチーム円山 ○●○

日時：毎月月曜午後13：30～16：30 ＊不定期で月2回程度

【開催予定日】6/30・7/28・8/4・8/25・9/1・9/22

場所：円山会館 2階すぎ（中央区北1条西23丁目1-18）

※6/16（月）14時～15時プレオープン：スマイルオレンジについて説明会を行います。

※どなたでも、ご参加いただけます。まずはお気軽にお越しください。