

# スマイルオレンジ チーム 幌西

2026年5月6月予定

◆月2回水曜日 10:00~12:00 (入室および受付開始9:45から)

※悪天候等で中止する場合は、遅くとも当日9時までに連絡いたします。

■場所：幌西ほうおん (南14条西16丁目2-10) 3階 多目的活動室・会議室

■札幌健康アプリ「アルカサル」のQRコードを、終了時間に掲示します。

■費用：無料

予定	内容	予定	内容
5/13 (水)	<b>認知症サポーター養成講座</b> 認知症の理解の理解のための講座第1弾 (詳細は別紙)	6/10 (水)	<b>ステップアップ講座</b> 認知症の理解の理解のための講座第2弾 (詳細は別紙)
5/20 (水)	<b>フェルデン・クライス ・メソッド</b> ~ゆっくりのんびり体操~ ストレッチとも筋トレとも違う ゆっくりとした小さな動きで 頑張ることを手放して心と体をラクにする心地よいひと時をお楽しみください	6/24 (水)	<b>写経体験</b> 道具は100均の物を中心に用意します。 使い慣れた筆がある方はご持参ください



講師：フェルデンクライスワークス札幌  
石川 奈穂美 先生

【5月の予約：(5/13・5/20)】

- 来場者先行予約：4/15 (水) 参加者の方
- 電話受付期間： 5/13： 4/16 (木) ~ 5/7 (木)
- 5/20： 4/16 (木) ~ 5/14 (木)



【6月の予約：(6/10・6/24)】

裏もお読みください

- 来場者先行予約：5/13 (水) 参加者の方
- 電話受付期間： 6/10： 5/14 (木) ~ 6/4 (木)
- 電話受付期間： 6/24： 5/14 (木) ~ 6/18 (木)

## 電話予約

- 受付時間：受付期間の平日 8:45~17:30
- 受付方法：来場者先行予約受付後、電話は先着順、定員に達した時点で締切  
※来場、電話いずれも、受付時間外の予約は、お受けできません。  
※認知症のある方が安心して参加できるよう、  
申込が難しい場合に配慮した「当事者枠」を設けています。  
※「幌西オレンジの予約の件で」「氏名・連絡先」と職員にお伝えください

※運営状況により予約方法を調整する場合があります。

■お問合せ先：中央区第3地域包括支援センター (担当：藤本・安藤)

電話 011-205-0537

# スマイルオレンジ チーム 幌西

**スマイルオレンジチームとは?** (当事業は札幌市からの委託を受け運営しています)

もの忘れが気になる方やご家族、地域の方、オレンジサポーター (認知症サポーター、ステップアップ講座を修了された方) が集まり、認知症や地域のこと、日々の工夫を語り合う場です。やってみたい活動や啓発イベントも一緒に相談しながら進めています。年齢不問です。

## 参加する方へのご理解とご協力をお願い

認知症の方を含めて、安心して集える交流の場のための活動方針です。



### 基本的な考え方

「ここに来た時間を楽しむこと」を大切にしています。

できる範囲の、準備や片付け、お声かけや見守りなどに、ご協力いただくと助かります。



### 活動内容について

- ・明記している場合以外講師はいません。
- ・作業は、その場でできる範囲を基本とします。技術指導や個別対応は行っていません。詳しく知りたい場合は、書籍や動画などご自身でお探してください。

★趣味、特技がある方、ご近所先生も募集します。自薦、他薦は問いません。職員にご紹介ください。



### 材料・道具・金銭について

- ・個人による材料費の立て替え払いは行いません。
- ・材料は、100均のものを中心に包括がご用意します。
- ・材料、道具や作品を**持参する場合**、各自での管理をお願いします。



### 持ち帰りについて

- ・宿題や依頼としての持ち帰りは行っていません。
- ※途中まで取り組んだ作品を、ご本人の希望で持ち帰る場合はこの限りではありません。



### 皆さまへのお願い

札幌市へ活動の様子を報告する目的で、**写真撮影**をさせていただくことがあります。お顔が判別できない形にしますが、都合が悪い方は、職員にお知らせください。

- ・特定の信条や政治活動等への勧誘、強い主張はご遠慮いただいております。