

スマイルオレンジ チーム 幌西

2026年7月8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」200ポイントの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
7/1 (水)	熱中症予防のお話 熱中症を防ぐ工夫、栄養、休養、運動等に関して 講師: 医療法人溪仁会 札幌西円山病院 にしまる訪問看護ステーション 認知症看護認定看護師 土居 史代様 様 内容: 1.熱中症とは 2.熱中症予防について 1) 部屋の環境整備、体の冷やし方など 2) 睡眠について (掛物,アイスノンの活用) 3.水分補給のポイントについて 4. ~体操~ 5.質疑応答	7/15 (水)	フェルデン・クライス・メソッド ~ゆっくりのんびり体操~ 講師: フェルデンクライスワークス札幌 石川 奈穂美 ~フェルデン・クライス・メソッドって?~ 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一時をお楽しみください 椅子を使ったレッスンです 転倒予防にもつながります
		8/26 (水)	写経体験 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 ※本企画は「体験」であり、教室ではありません。

【持ち物】

- 飲み物: 水筒、ペットボトルなど中身がこぼれないもの
・・・脱水予防のためと、作業場所をぬらさないため、ご協力をお願いします



予約方法

- 来場者先行予約: 6/2 (火) 参加者の方
- 電話受付期間: 6/3 (水) ~定員になり次第締め切り

裏もお読みください

電話予約

- 受付時間: 受付期間の平日 8:45~17:00
 - 受付方法:
 - ・ 受付時間外の予約は、お受けできません。
 - ・ 基本的に、参加者ご自身がお申し込みください
 - ・ 参加・申し込みにあたって不安がある方は、下記までお問い合わせください。
- ※「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

■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)

※運営状況により予約方法を調整する場合があります。

電話 011-205-0537

スマイル オレンジ チーム

参加する方へのご理解とご協力をお願い

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。

～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～

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ください。

★趣味、特技がある方、発表したい方、ご近所先生を募集しています。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。