中央区
認知症カフェ
NAVI





令和８年４月版

もくじ

認知症カフェとは　・・・・・・・　Ｐ２

認知症カフェMAP　・・・・・・・　Ｐ３

各カフェの紹介

京橋地域　・・・　Ｐ４　～　６

月島地域　・・・　Ｐ７　～　１０

活動の凡例



おしゃべりを楽しむ



少人数でゆったり



運動や音楽のプログラムがある



専門職に相談できる



講演会や勉強会がある

welcome

認知症cafe

認知症カフェとは、
認知症のある方やその家族、地域住民など誰もが気軽に集まり、楽しい時間を過ごしながら、仲間づくりや情報交換、専門スタッフに相談ができる場のことです。

認知症カフェでの過ごし方

仲間とおしゃべり



他の参加者やスタッフと日頃気になっていることや悩みなどを情報交換する。

活動を楽しむ



脳トレや体操など各カフェで企画された様々な活動に参加する。

講師から学ぶ



様々な講師から認知症や介護方法などについて話を聞き、学びを深める。

スタッフに相談する



医療・介護・福祉の専門職など認知症に詳しいスタッフに相談する。

開催日時や会場など変更になる場合があります。
また、カフェによって活動内容が異なりますので、詳細は直接お問い合わせください。



認知症支援キャラクター
「メモりん」

認知症カフェ MAP

番号	名称	ページ数
①	優っくりカフェ	4ページ
②	明石町カフェ	5ページ
③	せいるか・オレンジ・カフェ 家族相談会/個別相談	6ページ

番号	名称	ページ数
④	みんな de デイサービス	7ページ
⑤	行ってみようか認知症カフェ	8ページ
⑥	認知症家族の語りの場	9ページ
⑦	サロンはるみさん	10ページ



① 優っくりカフェ

開催日　偶数月 第2土曜日　14時～16時

場所　**優っくり村中央湊**
中央区湊2-16-23
パークシティ中央湊ザレジデンス

費用　**無料**
※希望者はお茶菓子代がかかります。

予約　**不要**

当カフェは、認知症の人とその家族、地域の方、専門職が気軽に集い、お茶を飲みながら、おしゃべりできる場所です。毎回素敵な飾りつけをし、おいしいお菓子と飲み物を準備し、お待ちしています。
地域交流し、温かいまちづくりを　共に！！





問合せ先

優っくりグループホーム
中央湊HP ▶

奉優会 優っくり村中央湊
☎　03-6280-4663　　FAX　03-6280-4674
✉　chuominato-grouphome@foryou.or.jp

② 明石町カフェ

開催日	月1回（6・9・12・3月）　15時～16時
場所	コーヒーラウンジアラジン 中央区明石町1-6 リハポート明石等複合施設１階
費用	無料
予約	不要

医療面のサポートを受けながら情報収集や語らいができる地域の方々の交流の場。認知症地域支援推進員等への個別相談が可能。
【区民ボランティアによる支援とボランティア医師3名(認知症サポート医等)の協力あり】



問合せ先

京橋おとしより相談センター
☎　03-3545-1107

③ せいるか・オレンジカフェ

家族相談会/個別相談

開催日　奇数月 第3木曜日　13時30分～15時

場所　大村進・美枝子記念 聖路加臨床学術センター
1階会議室
中央区築地３-6-2

費用　無料

予約　不要
※相談会希望者は
要予約

認知症に関連したミニ講座と認知症予防の体操コグニサイズを行っています。
終了後には、聖路加国際病院の認知症看護認定看護師・作業療法士による相談会(要予約)も実施しています。
ぜひお気軽にお越しください。





聖路加国際病院
認知症疾患医療センターHP ▶

問合せ先

聖路加国際病院 認知症疾患医療センター
☎　03-5962-7227

④ みんな de デイサービス

開催日	4月・10月 第4日曜日　14時～16時 (変更の可能性あり)
場所	相生の里　8階（SOMPOケアあいおいデイサービス） 中央区佃3-1-15
費用	無料
予約	必要

認知症高齢者を支える家族の参加が多いです。デイサービスの体験をしながら、同じ悩みをもつご家族や、グループホーム入所に至るまで苦労したご家族とお話をしてみませんか？
ケアマネジャーなど介護の専門家への相談も可能です。





問合せ先

SOMPOケアあいおい 居宅介護支援
☎　03-5548-2492　　FAX　03-6220-8848

⑤ 行ってみようか 認知症カフェ

開催日	毎月 第4日曜日　14時～16時
場所	勝どきデイルーム 中央区勝どき1-5-1（1階）
費用	1回　100円
予約	不要

「ちょこっと勉強会」で認知症ケアの専門家、認知症介護の当事者の方、アロマセラピスト等の講師による講演を開催。困りごとや悩みごとの相談にのりながら、飲み物（お茶/コーヒー）とおやつをご提供しています。





問合せ先

CIMネットHP ▶

特定非営利活動法人 CIMネット
☎ 03-6280-3811
cimnet2025@gmail.com

⑥ 認知症家族の語りの場

開催日　奇数月 第3日曜日　13時30分～15時

場所　高齢者総合福祉施設　晴海苑
中央区晴海1-1-26

費用　無料　　**予約**　不要
※Zoom 参加希望の場合
事前の申し込みが必要

認知症のご家族とサポートメンバーが集まり、交流しながら相談や介護の情報交換ができる場です。あなたらしい寄り添い方を一緒に見つけていきましょう。お気軽にお越しください。📣11月はコンサートを開催します。





問合せ先

認知症家族の語りの場HP ▶

☎　03-3533-7148　（晴海苑につながります）
✉　wkiwki.d-family2018@outlook.jp

⑦ サロンはるみさん

開催日	毎月 第１金曜日　13時30分～15時
場所	ベイシティ晴海スカイリンクタワー 2階集会室 中央区晴海3-6-8
費用	無料
予約	必要

元気で長生きするには人との交流や身体を動かすことが大切。毎回粋トレやラジオ体操など無理のない程度にマットやイスを使って体操しています。昔懐かしい歌謡曲や唱歌を元気よく歌い、脳の活性化に努めています。どなたでもお気軽に参加してください。お待ちしています。





問合せ先

☎　03-3534-8035
（留守電に連絡先を録音してください。後日連絡します。）

認知症サポーターになりませんか？

認知症カフェの運営をお手伝いいただける方を募集しています。詳細は各カフェまでお問い合わせください。

また、認知症カフェでは、「認知症サポーター」の方々が活躍しています。中央区では認知症について正しく理解し、認知症のある方や家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターの養成にも取り組んでいます。

認知症サポーターになるためには、認知症サポーター養成講座の受講が必要です。講座は、認知症カフェでのボランティア活動のほか、日常生活やお仕事にも役立つ内容となっており 、年3回、区内在住・在勤・在学者向けに行っています。詳しくは、「区のおしらせちゅうおう」をご覧いただくか、発行元へお問い合わせください。

認知症カフェを立ち上げる、または拡充する団体に対し、

運営費の一部補助 を行っています。

◀中央区認知症カフェ運営補助金について、詳しくはこちら



認知症支援キャラクター

「メモりん」を紹介します

- おだやかな性格で「優しさでつながろう」が口ぐせ
- 腕には認知症サポーターの証である オレンジリングを着用

発行　中央区福祉保健部介護保険課地域支援係
電話　03(3546)5379
FAX　03(3543)0236