本人ミーティング案内

認知症の人も、もの忘れが心配な人も、集って楽しい！話って楽しい！本人ミーティングに行ってみよう！





担当　練馬区高齢者支援課
在宅介護支援係
電話　03-5984-4597

本人ミーティングについて

最近では、加齢等により誰もが認知症になる可能性があると言われています。そうは言っても、自分の事となると誰だって戸惑うものですね。

本人ミーティングは、認知症の本人やもの忘れの心配がある人が集い、自らの体験や希望などを語り合い、暮らしやすい地域のあり方をともに考える場です。どんなことでも話していいのです。同じ境遇の仲間と出会い、話をすることは、思いがけない気づきや力をもたらしてくれます。

この案内では、練馬区内２７か所の地域包括支援センターが、地域で開催している本人ミーティングやチームオレンジ活動を紹介しています。どの会も堅苦しい決まりはありません。どうぞ、肩の力を抜いて、気軽におしゃべりをするつもりで参加してみてください。

はじめての参加のときは、担当の地域包括支援センターへ開催状況や心配なことについても、気軽にお問合せください。
ご家族やサポーター（ボランティア）の参加もご相談ください。

※チームオレンジ活動
認知症の人が、地域の中で希望をもって自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の人と認知症サポーター等がともに行う地域活動です。したい事、やってみたい事に取り組んでいます。
※チームオレンジ
認知症の人と認知症サポーター等による支援の輪をつなぐ仕組みのこと

1　オレンジカフェみらい青空

開催場所　街かどケアカフェみらい青空　（旭丘2-40-1みらい青空学園複合施設内１階）

開催日時　毎月第４水曜日 午前11時～12時

参加方法　　事前に申込

紹介文

敬老館から場所を変えて常設ケアカフェで開催することになりました。誰でも気軽に話せる場所で好きな事をしゃべったり、聞いたり、体操をしたり、集まった仲間で次にしたいことを考えることもあります。初めましての方も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。



担当　みらい青空地域包括支援センター　　TEL　03-5912-0523

2　夢見草の会　（チームオレンジ活動）

開催場所　練馬バプテスト教会　　（桜台5-18-3）

開催日時　毎月第3金曜日　　14：00～15：00

参加方法　　事前に申込

紹介文

練馬バプテスト教会でパイプオルガンの生演奏を聴き、季節の歌を歌います。
後半はお茶を飲みながら歓談し楽しんでいます。
ボランティアの方も参加され、脳トレ等、一緒にレクリエーションを楽しみます。
是非、一度参加してみて下さい。



担当　桜台地域包括支援センター　　TEL　03-5946-2311

3　しゃべりば

開催場所　街かどケアカフェさくら　　（桜台1-22-9）

開催日時　毎月第2火曜日　　14：00～15：00

参加方法　　事前に申込

紹介文

ちょっぴり物忘れが気になる方や、地域の方々といっしょに日々の気になること、楽しいこと、苦のことを気軽にお話します。参加者の思いをそれぞれ話してみましょう。



担当　桜台地域包括支援センター　　TEL　03-5946-2311

4　てくてくの会　（チームオレンジ活動）

開催場所　街かどケアカフェさくら　　（桜台1-22-9）

開催日時　第4火曜日　　14：00～15：00

参加方法　　事前に申込

紹介文

馴染みのある地域を約１時間程度てくてくと包括周辺をお散歩し、新しい発見や思い出の場などボランティアの方々とも楽しくおしゃべりをしながら歩いています。
お天気に合わせてみなさんの意見を聞きながら散策の場を選びます。
歩くことの好きな方、是非一度、一緒に歩いてみませんか？



担当　桜台地域包括支援センター　　TEL　03-5946-2311

5　はつらつアッパー７

開催場所　萩の里集会室（豊玉地域包括支援センター２階）
（豊玉南3-9-13）

開催日時　毎月第３水曜日　15：00～16：00

参加方法　事前に申込

紹介文

チームオレンジメンバーとご本人が一緒に立ち上げ、開催しています。会の名前は、皆で相談して決めました。生活する中で「日々感じたこと」「ちょっとした悩み」「○○してみたいな」など、みんなで楽しく語り合っています。時には生活していく中での工夫をお互いにアドバイスするなど、一人では思いつかないようなアイデアをもらうこともあります。私たちと一緒に楽しくお話しましょう！



担当　豊玉地域包括支援センター　TEL　03-3993-1450

6　オレンジroom

開催場所　豊玉3丁目アパート集会室　（豊玉中3－18）

開催日時　毎月第４木曜日　14：00～15：00

参加方法　事前に申込

家族会　オレンジトーク　同時開催

紹介文

ご本人、ご家族の会の同時開催です。お部屋を２つに分けつつ、お互いの顔が見える距離で開催しています。ご本人同士は、日々の生活のこと、子どもの時の思い出話など、参加者の皆さんが話したいことを自由にお話しています。ご家族は、日々の介護についての悩みなどを話し、介護経験者のチームオレンジメンバーが受け止めています。ご本人、ご家族が一緒に集い、それぞれリフレッシュしましょう！！



担当　豊玉地域包括支援センター　TEL　03-3993-1450

7　本人ミーティング　練馬総合運動場公園

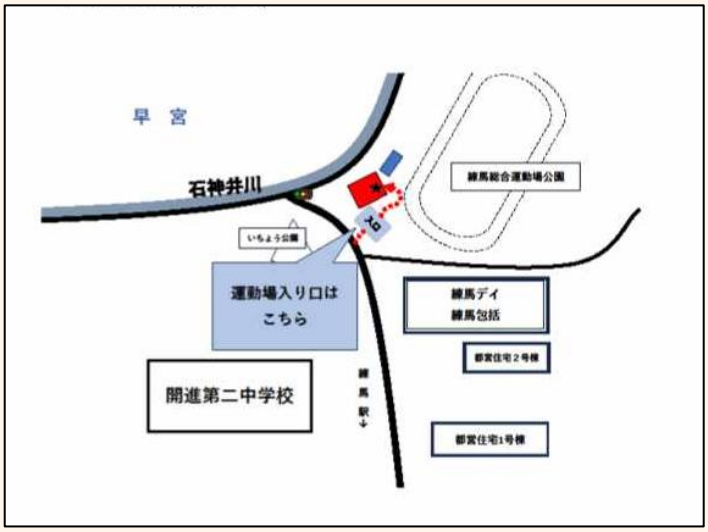
開催場所　練馬総合運動場公園管理棟会議室　（練馬2-29-10）

開催日時　第４火曜日（奇数月）　14：00～15：00

参加方法　　事前に申込

紹介文

日頃の悩みや、楽しかったこと、
地域でやってみたいことなど
テーマを決めず話し合える集
いの場です。
チームオレンジサポーターに協
力をいただき、参加者の希望
でイベントなども開催します。



担当　練馬地域包括支援センター　　TEL　03-5984-1706

8　本人ミーティング　厚生文化会館

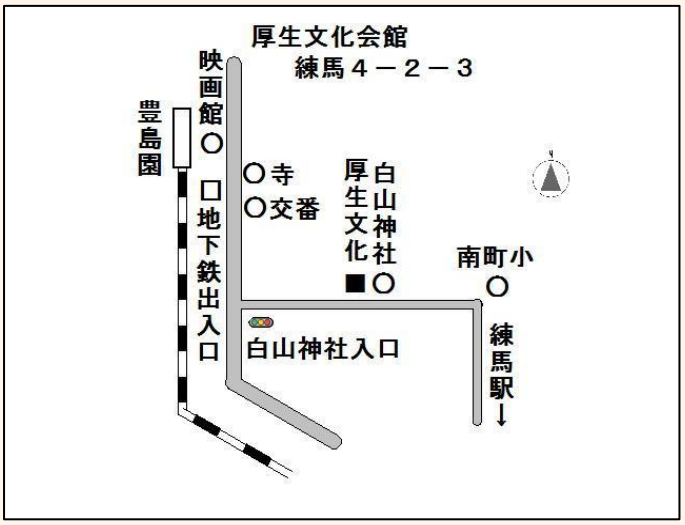
開催場所　厚生文化会館　視聴覚室　（練馬4－2－3）

開催日時　第３水曜日（８月をのぞく毎月）　14：00～15：00

参加方法　　事前に申込

紹介文

日頃の悩みや、楽しかったこと、
地域でやってみたいことなど
テーマを決めず話し合える集
いの場です。
チームオレンジサポーターに協
力をいただき、参加者の希望
でイベントなども開催します。



担当　練馬地域包括支援センター　　TEL　03-5984-1706

9　ほっとするカフェ

開催場所　ココネリ３階　研修室３・４　　（練馬1-17-1）

開催日時　奇数月第１金曜日　　14：00～15：00

参加方法　　当日会場へ

紹介文

これからのよりよい暮らしについて地域のみんなで話し合う
　そんな楽しいひとときを過ごしませんか？





担当　練馬区役所地域包括支援センター　　TEL　03-5946-2544

10　ほっとするカフェ

開催場所　聖書キリスト教会　１階ロビー　　（豊玉北1-12-3）

開催日時　偶数月第３火曜日　　14：30～15：30

参加方法　　当日会場へ

紹介文

これからのよりよい暮らしについて地域のみんなで話し合う
　そんな楽しいひとときを過ごしませんか？





担当　練馬区役所地域包括支援センター　　TEL　03-5946-2544

11　オレンジカフェゆとりろ

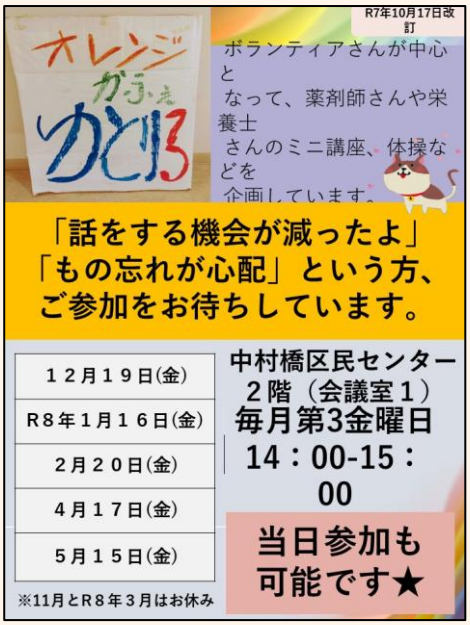
開催場所　中村橋区民センター内２階　（貫井1-９-１）

開催日時　毎月第３金曜日　14：00～15：00

参加方法　当日会場へ

紹介文

談話、体操、ミニ講座などをしています。「たまに参加できる場所があるといいな」「最近、会話が減ったな」「もの忘れが心配」と思った方にお勧めです。



担当　中村橋地域包括支援センター　TEL　03-3577-8815

１２　オレンジカフェはればれ

開催場所　ふろしき　ねこの手相談情報ひろば　（向山２－３－７）

開催日時　毎月第４火曜日　14：00～15：00

参加方法　当日会場へ

家族会　介護する家族の会「ルアナ」
同時開催　ふろしき１階和室
参加費100円

紹介文

地域の方やもの忘れの心配がある方が集まってお悩みや感じている思いを気軽に話せる場です。みんなで楽しく季節の曲も歌っています。



担当　中村橋地域包括支援センター　TEL　03-3577-8815

１３　本人ミーティング　すみれの会

開催場所　中村地域集会所　（中村南2-23-12）

開催日時　毎月第１木曜日　14：00～15：00

参加方法　事前に申込

紹介文

季節にちなんだ歌や詩の音読や作品解説、一緒に歌を歌ったり、最後に今日の感想を共有します。選定した作品を通じて、昔を思い出し、自由に発言をして頂くような空気作りを心がけております。



担当　中村かしわ橋地域包括支援センター　TEL　03-5848-6177

１４　平和台本人ミーティング

開催場所　平和台図書館　（平和台1-36-17）

開催日時　毎月第２金曜日　10:00～11:00

参加方法　当日会場へ

紹介文

テーマは決めず、途中参加・
途中退室可能な会です。
日頃感じていることや、話した
いことを自由に話してください。



担当　北町地域包括支援センター　TEL　03-3937-5577

１５ THE団会　北町本人ミーティング

開催場所　北町地区区民館（北町2-26-1）

開催日時　毎月第４金曜日　10:00～11:00

参加方法　当日会場へ

紹介文

テーマは決めず、途中参加・
途中退室可能な会です。
日頃感じていることや、話した
い事を自由に話してください。



担当　北町地域包括支援センター　TEL　03-3937-5577

１６　はじめの一歩の会

開催場所　北保健相談所 集団学習室　（北町6-35-7）

開催日時　毎月第４火曜日　　14：00～15：00

参加方法　　当日会場へ

紹介文

認知症があってもなくても、一人の人として意見を述べ合うことを大切にしています。



担当　北町はるのひ地域包括支援センター　　TEL　03-5399-5347

17　いっしょに体操しようの会（チームオレンジ活動）

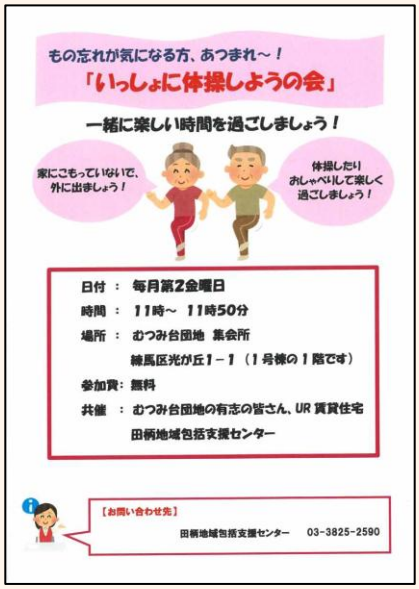
開催場所　むつみ台団地　集会所　（光が丘１-１（１号棟１階））

開催日時　毎月第２金曜日　　11：00～11：50

参加方法　　当日会場へ

紹介文

物忘れが気になる方、体操したり、おしゃべりして楽しく過ごしましょう！



担当　田柄地域包括支援センター　　TEL　03-3825-2590

１８　陽炎（かげろう）の会

開催場所　むつみ台団地　集会所　（光が丘１－１（１号棟１階））

開催日時　毎月第４火曜日　10：00～11：00

参加方法　　当日会場へ

紹介文

本人、家族、ボランティアが一緒になって
歌やダンス、折り紙など本人達のやりたい
ことをしながら過ごす本人ミーティングです。



担当　田柄地域包括支援センター　TEL　03-3825-2590

１９　おしゃべり　お茶会

開催場所　田柄地域集会所　集会室１・２　（田柄2-6-22）

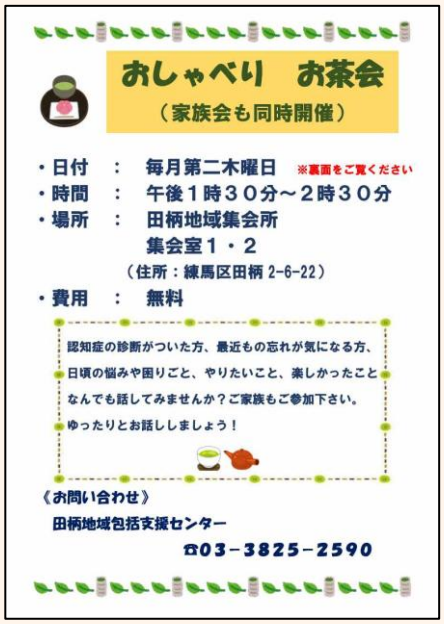
開催日時　毎月第２木曜日　13：30～14：30

参加方法　　当日会場へ

家族会「おしゃべりお茶会」同時開催

紹介文

日頃の悩みや困りごと、やりたいこと、楽し
かったことなど、なんでも話してみませんか？



担当　田柄地域包括支援センター　TEL　03-3825-2590

２０　にじいろ会

開催場所　春日町青少年館　　（春日町4-16-9）

開催日時　月１回　火曜日　　14：00～15：00

参加方法　　当日会場へ

紹介文



会場設営、受付は集まった人で行います。会の始めに季節の歌を歌って、自己紹介をしたあとは自由に語り合います。アットホームで自由度が高いです。時々屋外にみんなで出かける、地域活動で講習会を企画するなど、やってみたい事をみんなで話し合い、実現したいと考えています。物忘れに心配のある方、ご家族様、皆様お気軽にご参加下さい。

担当　練馬高松園地域包括支援センター　TEL　03-3926-7871

２１　本人ミーティング

開催場所　旭町北地区区民館　　（旭町2-30-16）

開催日時　毎月第3水曜日　　14：00～15：00

参加方法　　事前に申込

紹介文



毎月第３水曜日に14時から少人数で開催しています。季節ごとに光が丘公園を散歩したり、食事会を行うなど、参加者からの希望に応じた活動を行っています。物忘れなどによる日常の悩みや困りごとなどを語り合い、励まし合いながらなじみの関係を作っています。

担当　光が丘地域包括支援センター　　TEL　03-5968-4035

２２　カフェみなみ

開催場所　コーシャハイム光が丘1号棟1階　コミュニティサロン(光が丘3-3-1)

開催日時　毎月第３水曜日　13：30～15：00頃まで

参加方法　　当日会場へ

紹介文

物忘れが増え心配な方、生活に心配がある方など、ご本人同士が集まり、自らの体験や希望、必要としていることなどを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場所です。ボランティアさん、ご家族、ケアマネジャーの参加もあったり、楽しく過ごせる居場所になっています。お気軽にご参加ください。



担当　光が丘南地域包括支援センター　　TEL　03-6904-0312

２３　笑話会

開催場所　土支田地域集会所　　（土支田2-40-21）

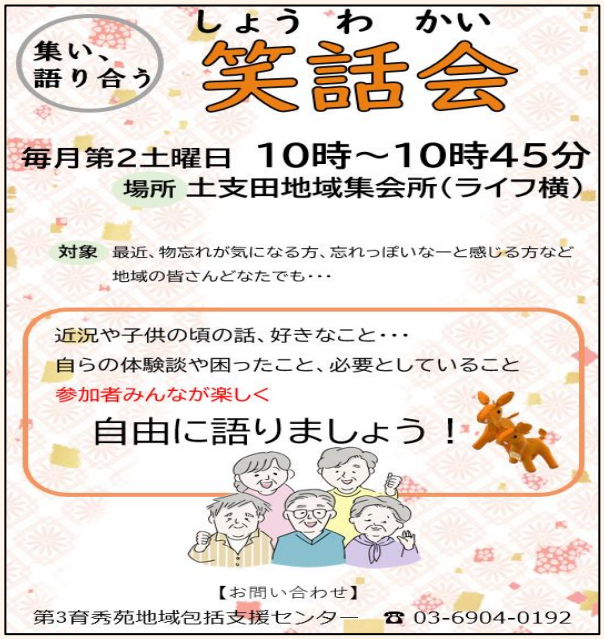
開催日時　第2土曜日　　10：00～10：45

参加方法　　当日会場へ

家族会「笑話家族会」同時開催

紹介文

自己紹介と季節のお題で毎回盛り上がっています。会の後半はギター演奏で歌を歌って楽しんでいます。参加お待ちしています。



担当　第3育秀苑地域包括支援センター　TEL　03-6904-0192

２４　ぎんなんの会

開催場所　街かどケアカフェいちょう　（高野台5-24-1）

開催日時　毎月第2火曜日　　10：30～11：30

参加方法　　当日会場へ

紹介文



もの忘れは気になるけれど、自分らしく生き生きと毎日を過ごしたい方、同じ仲間と集まって楽しい時間を共に過ごしましょう。お茶を飲みながらのんびりと、おしゃべりやレクリエーション等を楽しんでいます。

担当　高野台西地域包括支援センター　　03-6913-1515

２５ 第２木曜会

開催場所　練馬高野台駅前地域集会所　（高野台1-7-29）

開催日時　毎月第２木曜日　　13：30～14：30

参加方法　　当日会場へ

紹介文



やりたいことを、何でもやる会です。昨年はみんなでゲームや昔遊びに挑戦しました！「高齢になったから…」「認知症になったから…」とあきらめてしまったこと、やってみたいことはありませんか？ひとりでは難しくても、みんなで協力したら出来るかもしれません。仲間と一緒に楽しみながら、実現に向けてチャレンジしてみませんか？ぜひお気軽にご参加下さい。

担当　高野台地域包括支援センター　　TEL　03-5372-6300

２６　ドアともミーティング

開催場所　みんなのドア　　（富士見台2-47-14）

開催日時　毎月第２火曜日　　10：30～11：30

参加方法　　当日会場へ



紹介文



みんなのドアという地域のサロンで毎月開催しています。みんなで楽しく、お茶やお菓子を食べながら談笑しています。
昨年はお菓子作りや手芸にも挑戦しました！場所が分からない、時間を忘れてしまうかも…とご不安な方は、包括職員やボランティアが送り迎え致します。
ぜひお気軽にご参加下さい。みんなのドアという地域のサロンで毎月開催しています。

担当　高野台地域包括支援センター　　TEL 03-5372-6300

２７　ロバの会

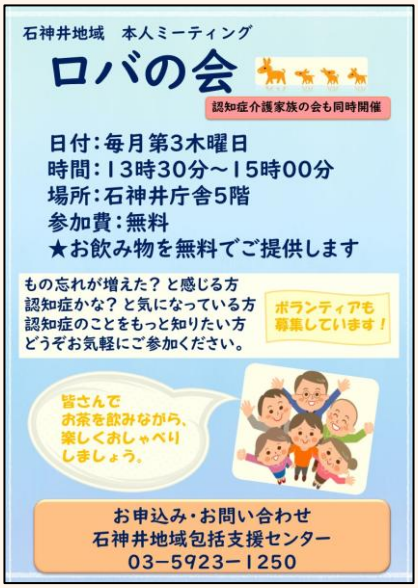
開催場所　石神井庁舎５階会議室　　（石神井町3-30-26）

開催日時　毎月第3木曜日　　13：30～15：00

参加方法　　当日会場へ

家族会　「石神井公園さくら会」

紹介文



もの忘れが増えた？と感じる方、認知症かな？と気になっている方、認知症のことをもっと知りたい方、どうぞお気軽にご参加ください。皆さんでお茶を飲みながら楽しくおしゃべりしましょう。

担当　石神井地域包括支援センター　　TEL　03-5923-1250

２８　(仮称)よりどころ　モア

開催場所　モア特別養護老人ホーム内　　(下石神井3-6-13)

開催日時　不定期に年数回　　開催時間　未定

参加方法　　事前に申込、当日参加あり

紹介文

お茶を飲みながら日頃の何気ない話からはじまり、困ったこと、楽しかったなど話せるような皆様の「よりどころ」となるような場所にしたいと思っています。

担当　moi(モア)地域包括支援センター　　TEL　03-3996-0330

２９　和みの会

開催場所　①関町北地区区民館　　（①関町北4-12-21）

開催日時　偶数月　第４水曜日　　15：00～16:00

参加方法　　事前に申込

家族会　「家族の会」第１金曜14：00～15：00　第二光陽苑

紹介文

人とお話をする機会が減っている方やもの忘れが心配な方たちと、同じ悩みを共有し、おしゃべりや音楽を楽しみ交流できる場となっています。



担当　第二光陽苑地域包括支援センター　　TEL　03-5991-9919

３０ おしゃべりサロンDE関

開催場所　関区民センター　（関町北1-7-２）

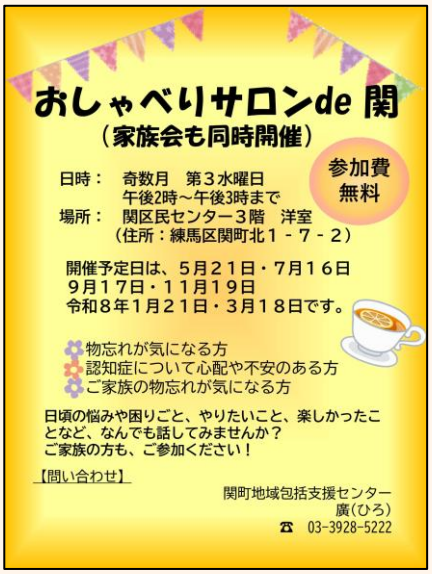
開催日時　奇数月第三水曜日　14：00～15：00

参加方法　　当日会場へ

家族会　同時開催

紹介文

日頃の悩みや困りごと、やりたいこと、楽しかったことなど、なんでも話してみませんか？
ご家族の方も、ご参加ください！



担当　関町地域包括支援センター　　TEL　03-3928-5222

３１　南４なごみの会

開催場所　関町地域集会所　（関町南4-22-1）

開催日時　偶数月第２金曜日　14：00～15：30

参加方法　　当日会場へ

紹介文

自分のこれからを知る・支え合う・サービスを知る！もの忘れが気になる方、これから認知症になるかもしれないと心配や不安のある方、認知症や軽度認知障害とお医者様から言われた方が、ご自身の体験やこれからの暮らし方の希望、その為に必要な事を語り合い、実現していく集まりです。



担当　関町地域包括支援センター　　TEL　03-3928-5222

３２　ザボンの会

開催場所　フレンズ１階　（上石神井４-10-32　フレンズ1階）
（アント居宅1階）

開催日時　奇数月：第3土曜日　絵手紙　各14：00～15：30
偶数月：第3金曜日　おしゃべり会



参加方法　事前に申込

家族会「べりぃの会」同時開催

紹介文

毎月第３週に開催しています。（奇数月：土曜日　偶数月：金曜日）
奇数月は絵手紙を書いて、会の最後にみんなで作品を見て感想や、思い出話を楽しんでいます。
偶数月はお茶やコーヒーを飲みながら日ごろの出来ごとや昔話に花を咲かせたり、自分たちのやりたいことを企画して楽しんでいます。



担当　上石神井地域包括支援センター　TEL　03-3928-8621

３３　オレンジサロン　おしゃべりし隊

開催場所　稲荷山図書館　（大泉町1-3-18）

開催日時　不定期に年5回程度　（10：00～11：30）

参加方法　事前に申込

紹介文

もの忘れが気になる方や地域の方が集い、日々感じていること、楽しみなことを、みなさんで和気あいあいとおしゃべりしています。
時には、みなさんのアイデアを生かした活動、散策や簡単なもの作りをすることも！
ぜひお気軽にご参加ください！！



担当　やすらぎミラージュ地域包括支援センター TEL　03-5905-1190

３４　オレンジサロン　おしゃべりし隊

開催場所　やすらぎミラージュ地域包括支援センター（大泉町4-24-7）

開催日時　不定期に年5回程度　　10：00～11：30

参加方法　　事前に申込

紹介文

もの忘れが気になる方や地域の方が集い、日々感じていること、楽しみなことを、みなさんで和気あいあいとおしゃべりしています。
時には、みなさんのアイデアを生かした活動、散策や簡単なもの作りをすることも！
ぜひお気軽にご参加ください！！



担当　やすらぎミラージュ地域包括支援センター　TEL　03-5905-1190

３５　おしゃべりサロンフラワー

開催場所　大泉北地域集会所3階集会室　（大泉学園町4-21-1）

開催日時　偶数月第２土曜日　11：00～11：30

参加方法　　事前に申込

紹介文

みんなでおしゃべりしてます。
偶数月の第2土曜日（中止や変更もあります）　　出張型街かどケアカフェ”どよう会”終了後、季節の花の話しやみんなでやってみたいことの話し等いろいろとワイワイおしゃべりしてます。
ご家族と一緒に参加も可能です。
お気軽にご連絡ください。



担当　大泉北地域包括支援センター　　TEL　03-3924-2006

３６　東大泉みかんの会

開催場所　東大泉３丁目第４アパート集会室
（東大泉3-60-1　東大泉３丁目アパート１号棟1階）

開催日時　毎月第４火曜日　　13：30～14：30

参加方法　　事前に申込

紹介文

アットホームな雰囲気でお喋りを楽しんでいます。かんたんな
手芸や折り紙を行う日もあります。
お気軽にご参加ください。



担当　大泉学園通り地域包括支援センター　TEL　03-5933-0156

３７　大泉学園みかんの会

開催場所　大泉図書館　（大泉学園町2－21－17）

開催日時　毎月第３月曜日　　13：30～14：30
夏季（７月から９月）9：30～10：30

参加方法　当日会場へ

紹介文

明るく和気あいあいとした雰囲気の中、おしゃべりの時間を中心に体操や歌も楽しんでいます。図書館職員による本の紹介も好評です。気軽にお立ちよりください。



担当　大泉学園通り地域包括支援センター　　TEL　03-5933-0156

３８　オレンジの会 こうようえん

開催場所 特別養護老人ホーム　光陽苑（1階サロン）（西大泉5-21-2）

開催日時 毎月第２金曜日　　14：00～15：30

参加方法　　当日会場へ

家族会 「オレンジの会こうようえん」同時開催

紹介文





皆さんニックネームで参加して、抹茶をたてたり一緒にお菓子を食べながらおしゃべりしています。介護家族の交流の場にもなっています。ぜひお気軽に参加してください。

担当　南大泉地域包括支援センター　　TEL　03-3923-5556

３９　オレンジの会　あいのいえ

開催場所　愛の家グループホーム練馬西大泉　（西大泉2-17-20）

開催日時 不定期　年に１～２回程度　10：00～11：30

参加方法　　事前に申込

紹介文





グループホームに入所している方や、小規模多機能を利用されている方と交流しながら、参加者のみなさんも楽しめる活動を行っています。ぜひお気軽に参加してください。

担当　南大泉地域包括支援センター　TEL　03-3923-5556

４０　陽だまりサロン

開催場所　四面塔稲荷神社内　町会会館　（西大泉５丁目1）

開催日時　毎月第３水曜日　10：00～11：30

参加方法　　事前に申込

紹介文

気候の良い日は、お散歩をしたり、和室のお部屋で体操したり、お茶を飲みながらおしゃべりなどしています。みなさんで楽しめることを一緒に考えながら行っています。ぜひお気軽にご参加ください。





担当　南大泉地域包括支援センター　　TEL　03-3923-5556

４１　オレンジの会けやき

開催場所　街かどケアカフェけやき　（南大泉5-26-19）

開催日時　毎週火曜日（第1、2、3、4）　10：30～11：30

参加方法　　当日会場へ

紹介文

第１・第３は、参加者の皆さんと相談して活動内容を決めています。ゲームをしたりお話したり、体操やお茶会などしています。第２は折り紙、第４は、ぬり絵をしています。街角ケアカフェの場所を使い、自由参加で活動していますので是非遊びにきてください。



担当　南大泉地域包括支援センター　　TEL　03-3923-5556

４２　オレンジの会けやき　パンの会

開催場所　街かどケアカフェ　けやき　（南大泉5-26-19）

開催日時　毎月第１木曜日　11：30～12：30

参加方法　当日会場へ

紹介文

パン屋さんの販売前に、皆さんで集まってお話をしたりゲームをして楽しんでいます。会の最後には、口の体操をしています。パンを買って一緒に食べる方もいらっしゃいます。ぜひ気軽に参加してください。





担当　南大泉地域包括支援センター　　TEL　03-3923-5556

４３　けやきを飾り隊（チームオレンジ活動）

開催場所　街かどケアカフェ　けやき　（南大泉5-26-19
南大泉地域集会所　１階）

開催日時　毎月第１金曜日　10：00～11：30

参加方法　当日会場へ

紹介文

オレンジの会の時に使用できる材料を、ボランティアの方と一緒に話し合って作ったり、季節にあった壁面の飾りをみんなで作成しています。





担当　南大泉地域包括支援センター　　TEL　03-3923-5556

４４　ロバの会（チームオレンジ活動）

開催場所　街かどケアカフェ　けやき（南大泉5-26-19）

開催日時　毎月第１水曜日　　10：30～11：45

参加方法　　事前に申込

紹介文

手芸好きの方が集まって、ロバ隊長や小物作りをしています。認知症に優しい地域づくりを目指し、認知症について学んだり、語りながら　ロバ隊長を一緒に作っています。





担当　南大泉地域包括支援センター　　TEL　03-3923-5556

４５　やすらぎロバの会

開催場所　街かどケアカフェあじさい　（東大泉1-28-1リズモ大泉学園2階）

開催日時　毎月第４木曜日　　14：00～15：30

参加方法　　事前に申込

紹介文

「やすらぎロバの会」は、ゆっくり　のんびり　おしゃべりする会です。
間違えても、話したくないことがあっても大丈夫な、否定しないやさしい会です。
みんなでクイズに挑戦したり、なつかしい歌を歌ったり。はじめての方も、お一人の方も、和気あいあいと笑顔になれるひとときを過ごしています。



担当　大泉地域包括支援センター　　TEL　03-5387-2751

４６ オレンジカフェかわせみ

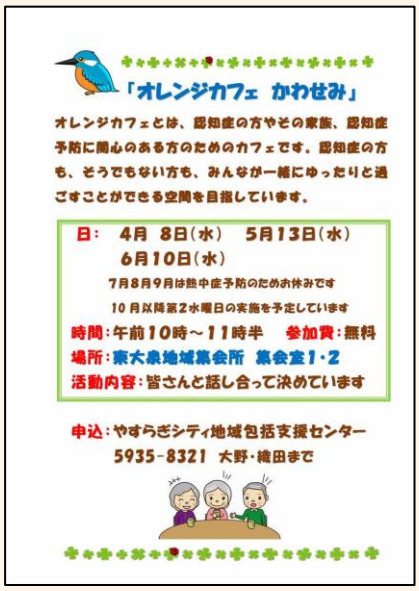
開催場所　東大泉地域集会所　（東大泉7-27-51）

開催日時　毎月第２水曜日（年10回程度）10：00～11：30

参加方法　　当日会場へ

紹介文

認知症の方やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。認知症の方もそうでない方も、みんなが一緒にゆったり過ごすことができる空間を目指しています。活動は、皆さんと話し合い決めています。気軽におしゃべりをし、季節の歌を歌うなどして思い出を振り返り楽しく過ごします。



担当　やすらぎシティ地域包括支援センター　　TEL　03-5935-8321

４７ オレンジカフェ南大泉（仮）

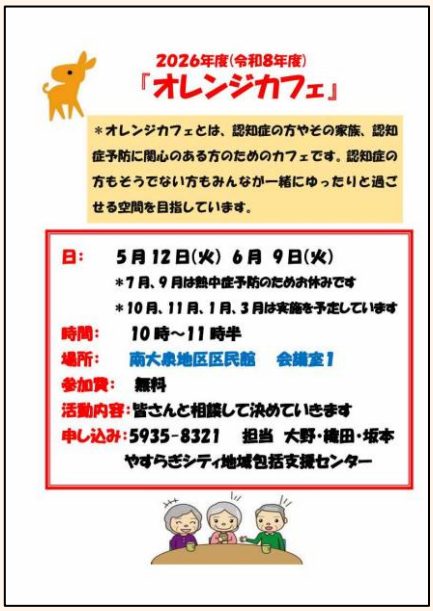
開催場所　南大泉地区区民館　（南大泉2-19-26）

開催日時　奇数月第２火曜日　10：00～11：30

参加方法　　当日会場へ

紹介文

認知症の方やその家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。認知症の方もそうでない方も、みんなが一緒のゆったり過ごすことができる空間を目指しています。活動は、おしゃべり、音楽や手工芸など皆さんと話し合い決めています。



担当　やすらぎシティ地域包括支援センター　TEL　03-5935-8321

認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター

総合的に高齢者の生活を支える地域の窓口です。
医療と介護の相談窓口では、医療と介護の両方を必要とする高齢者のために、様々な機関と連携し在宅療養や認知症（若年性認知症を含む）に関して、日常的・専門的に相談ができます。

認知症なんでも相談窓口

認知症のご本人や介護者の方が抱える困りごとについて、認知症ケアの専門職が相談に応じます。（要予約）

施設名（所在地）	電話番号	日時
ミニケアホーム きみさんち	☎3929-2208	第２土曜14:00～17:00 第３水曜18:00～21:00
小規模多機能型居宅介護 たがらの家	☎3998-8767	月～土９:30～１７:30

認知症介護家族による介護何でも電話相談

日常の介護の悩みに経験者がお応えします。
電話番号　03-6904-5080
毎週水曜日10：00～15：00（12月29日から1月3日を除く）
※通話料はかけた方の負担となります。
※この事業は、NPO法人認知症サポートセンター・ねりまが、区の委託を受けて行っています。

東京都若年性認知症総合支援センター（都）

専任の若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます
03-3713-8205　月～金曜日　9：00～17：00　面談予約制

本人ミーティングマップ

（令和８年11月現在）



※本人ミーティング等の日時会場等の開催情報については、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

練馬地域

	名称	担当包括	電話番号
1	オレンジカフェみらい青空	みらい青空	5912-0523
2	夢見草の会	桜台	5946-2311
3	しゃべりば（※3～４含む）	桜台	5946-2311
5	はつらつアッパー７	豊玉	3993-1450
6	オレンジroom	豊玉	3993-1450
7	本人ミーティング練馬総合運動場	練馬	5984-1706
8	本人ミーティング厚生文化会館	練馬	5984-1706
9	ほっとするカフェ	練馬区役所	5946-2544
10	ほっとするカフェ（教会）	練馬区役所	5946-2544
11	オレンジカフェゆとりろ	中村橋	3577-8815
12	オレンジカフェはればれ	中村橋	3577-8815
13	すみれの会	中村かしわ	5848-6177

光が丘地域

	名称	担当包括	電話番号
14	平和台本人ミーティング	北町	3937-5577
15	THE団会　北町本人ミーティング	北町	3937-5577
16	はじめの一歩の会	北町はるのひ	5399-5347
17	いっしょに体操しようの会（※17～１８含む）	田柄	3825-2590
19	おしゃべりお茶会	田柄	3825-2590
20	にじいろ会	練馬高松園	3926-7871
21	本人ミーティング	光が丘	5968-4035
22	カフェみなみ	光が丘南	6904-0312
23	笑話会	第3育秀苑	6904-0192

石神井地域

	名称	担当包括	電話番号
24	ぎんなんの会	高野台西	6913-1515
25	第２木曜会	高野台	5372-6300
26	ドアともミーティング	高野台	5372-6300
27	ロバの会	石神井	5923-1250
28	(仮称)よりどころモア	moi （モア）	3996-0330
29	和みの会	第二光陽苑	5991-9919
30	おしゃべりサロンDE関	関町	3928-5222
31	南４なごみの会	関町	3928-5222
32	ザボンの会	上石神井	3928-5621

大泉地域

	名称	担当包括	電話番号
33	オレンジサロンおしゃべりし隊（稲荷山図書館）	やすらぎミラージュ	5905-1190
34	オレンジサロンおしゃべりし隊（やすらぎミラージュ）	やすらぎミラージュ	5905-1190
35	おしゃべりサロン　フラワー	大泉北	3924-2006
36	東大泉みかんの会	大泉学園通り	5933-0156
37	大泉学園みかんの会	大泉学園通り	5933-0156
38	オレンジの会こうようえん	南大泉	3923-5556
39	オレンジの会あいのいえ	南大泉	3923-5556
40	陽だまりサロン	南大泉	3923-5556
41	オレンジの会けやき（※41～44含）	南大泉	3923-5556
45	やすらぎロバの会	大泉	5387-2751
46	オレンジカフェかわせみ	やすらぎシティ	5935-8321
47	オレンジカフェ南大泉（仮）	やすらぎシティ	5935-8321