



やまはなオレンジ

参加無料

事前予約制

【2026年 11月・12月 開催案内】



開催概要

□ 日時

火曜日

13:15～15:15

(開場・受付開始 13:00～)

● 会場・場所

札幌市中央区第3地域包括支援
センター相談室

〒064-0919

中央区南19条西8丁目1-14

第18ふじい宅建ビル2階

□ 持ち物

飲み物 (水筒など蓋付きのもの)

☎ お申込み・受付窓口

電話予約受付： 先着順

中央区第3地域包括支援センター
(担当：藤本・清水)

☎ 011-205-0537

【受付時間】 平日 8:45～17:00

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。

11/10(火)・11/17(火)

工作準備会 & ヒンメリ作り

11/10(火)：ストローなど材料をカット
※11/17の材料準備

11/17(火)：フィンランドのつるし飾り
ヒンメリ作り



12/1(火)

初めての絵手紙体験

来年の干支「未」の文字を
新聞でちぎって作ろう

持ち物：カラー印刷の新聞
※本企画は教室ではなく体験です



12/8(火)

研修

冬にお勧めの栄養と体操

講師：慈啓会老人保健施設
管理栄養士 片岡 真央様
理学療法士 岩本 恭平様



12/15(火)

研修

終活セミナー

～家族葬を成功させるポイント～

講師：おくりびと.のお葬式
波多野 景士様



12/22(火)

茶話会

クリスマスお茶会

～お茶とお菓子を囲んでおしゃべり～

お茶とお菓子：包括が用意します
準備と片付け：みんなで協力



チラシはこちら

包括支援センター
「お知らせ」から
見られます →



※ 参加のお願い・活動方針は裏面をご確認ください。

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、安心して交流できる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。
- ・会場の準備や片付け、お声かけや見守りにご協力いただけると助かります。

● 趣味、特技がある方、発表したい方を募集しています

- ・折り紙 手芸 楽器演奏 朗読、手品 体操など
- ・自薦、他薦は問いません。

● 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が基本です。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。

● 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。

● 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。

● 皆さまへのお願い

- ・札幌市へ活動の様子を報告する目的等で、**写真撮影**をすることがあります。**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。