～認知症カフェ～

たかまつ「ひだまり」カフェ

認知症カフェは、認知症の方やその家族、認知症に関心のある人ならどなたでも、気軽に立ち寄れる場所です。ゆっくりおしゃべりをしたり、専門職を交えて情報交換や悩みの相談をしてみませんか？

詳しくはこちら

誰かと話をする、一緒に何かをすることが楽しい！

認知症の人への接し方を学びたい

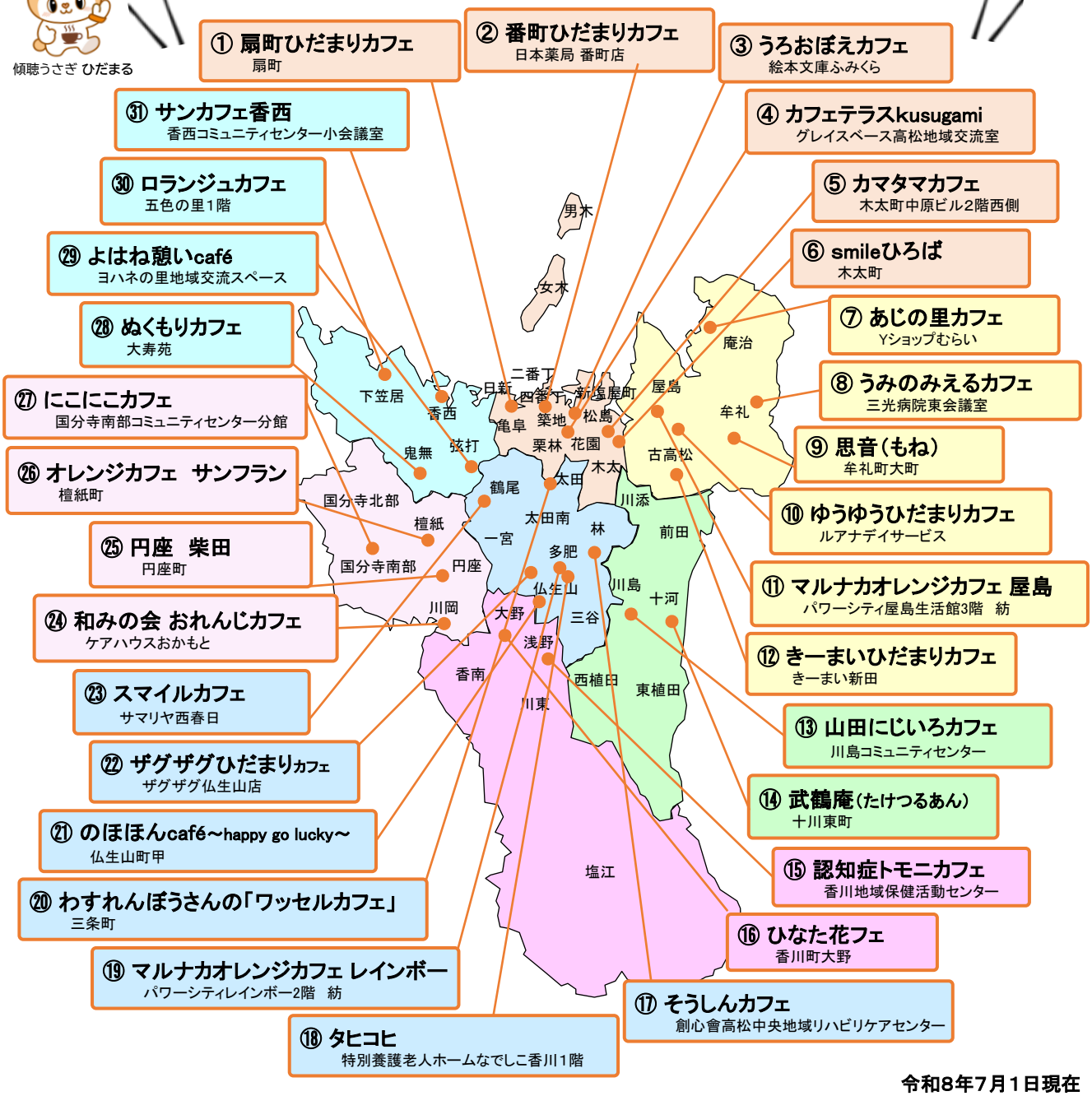
気軽に話せる仲間ができた

なかなか言えない悩みを相談できた

Instagram

傾聴うさぎ ひだまる

たかまつ「ひだまり」カフェは、市内で多くの地域で開催されています！
お気に入りのカフェを見つけてくださいね



令和8年7月1日現在

～認知症カフェ～

たかまつ「ひだまり」カフェ一覧

＊開催日等が変更になる場合がありますので、事前に各カフェにお問い合わせください。
＊飲み物代や材料費等で100円～500円程度の参加費が必要な場合があります。

中央エリア(日新・二番丁・亀阜・四番丁・新塩屋町・築地・花園・松島・栗林・女木・男木・木太)

	カフェ名/開催場所（所在地）	問合せ先	開催日	活動内容
①	**扇町ひだまりカフェ** （扇町3丁目8-10）	公益社団法人香川県看護協会 （087）864-9070	毎月第2月曜日 13:30～15:30	健康、認知症のことなんでもご相談ください。地域の良さを再認識できる場所です。
②	**番町ひだまりカフェ** 日本薬局 番町店（番町1丁目9-1）	日本薬局　番町店 （087）823-3355	年４回 第３木曜日 14:00～15:00 （開催月:4月・7月・10月・1月）	薬剤師を交えて みんなで会話を楽しんでいます。
③	**うろおぼえカフェ** 絵本文庫ふみくら（塩上町3丁目16-9）	うろおぼえカフェ 平池 090-1572-2951 Kanaemon1972@yahoo.co.jp	毎月第4水曜日 ＊6月、８月、10月は第4木曜日 10:00～12:00	絵本を通して、認知症への理解と回想からお話を広げる時間。
④	**カフェテラスkusugami** グレイスベース高松地域交流室 （楠上町2丁目1-28）	グレイスベース高松 （087）884-6030	毎月第2水曜日 13:30～15:30 ＊日時変更の可能性あり	専門職を交えての情報交換や相談、物作りや茶話会。
⑤	**カマタマカフェ** 中原ビル2階西側（木太町六区3234-8）	NPO法人カマタマーレ スポーツクラブ 事務局　森下 070-5512-7625 kamatamare.npo@gmail.com	毎月第2月曜日 13:00～15:00 （祝日は第3月曜日）	看護職経験者との相談や交流、お茶タイムや体操、カマタマ卓球で楽しんでいます。
⑥	**smileひろば** （木太町677－22）	骨盤底筋・膣ケア奈緒美 八田奈緒美 090-7621-8703	毎月第2月曜日 10:00～12:00	看護師・保育士が運営。「頭と身体 元気100歳体操」骨盤底筋体操。身体や心、デリケートなお悩み相談もどうぞ。

牟礼エリア（古高松・屋島・牟礼・庵治）

	カフェ名/開催場所（所在地）	問合せ先	開催日	活動内容
⑦	**あじの里カフェ** Yショップむらい（庵治町916-7）	老人介護支援センターあじの里 糸目 080-6373-8492	毎月第2金曜日 9:30～11:30	講師を派遣して１時間介護予防体操をしています。
⑧	**うみのみえるカフェ** 三光病院東会議室（牟礼町原883-1）	三光病院認知症疾患医療センター 高橋 （087）816-2170	奇数月 最終金曜日 14:00～16:00 ＊日時変更の可能性あり	専門職とともに学び・交流・相談もしていただける楽しいカフェです。
⑨	**思音（もね）** （牟礼町大町1415-48）	公益社団法人 認知症の人と家族の会香川県支部 070-1305-7028	毎週土曜日(第５土曜日除く) 10:00～15:00 （参加時間自由）	みんなで食事を作ってみんなで食べる。みんないつも完食。
⑩	**ゆうゆうひだまりカフェ** ルアナデイサービス （高松町2312-4）	グループホーム悠悠庵治の太陽 090-3043-2477(熊野) hidamari1745@gmail.com	毎月第4日曜日 10:00～12:00 ＊日時変更の可能性あり	アットホームな空間で体操やお茶など。個別相談も可能。
⑪	**マルナカオレンジカフェ屋島** マルナカパワーシティ屋島生活館3階 紡 （屋島西町1912-1）	パワーシティ屋島 紡 （087）843-7951	毎月第2日曜日 14:00～16:00	予防・癒し・交流・ 笑いのあるカフェです。
⑫	**きーまいひだまりカフェ** きーまい新田（新田町甲879-1）	きーまい新田 （087）884-0678	毎月第1土曜日 10:00～12:00 ＊１月のみ第2土曜日	コーヒーを飲みながらゆったり過ごしています。

山田エリア（前田・川添・川島・十河・西植田・東植田）

	カフェ名/開催場所（所在地）	問合せ先	開催日	活動内容
⑬	**山田にじいろカフェ** 川島コミュニティセンター （川島本町191-10）	オレンジリング　藤澤 090-5145-1374	毎月第2木曜日 13:30～15:30 ＊日時変更の可能性あり	心に虹がかかるよう、みなさんの交流で笑顔で楽しく過ごしましょう。
⑭	**武鶴庵（たけつるあん）** （十川東町796-1）	武鶴庵　松村 090-2893-8880 Kasumisou0964@outlook.jp	毎月第1日曜日 9:30～11:30	ワクワク、ウキウキ、快適な生活が送れる場を目指しています。

香川エリア（塩江・香川・香南）

	カフェ名/開催場所（所在地）	問合せ先	開催日	活動内容
⑮	**認知症トモニカフェ** 香川地域保健活動センター （香川町浅野1256-1）	認知症トモニカフェ 田中 090-1173-6388	毎月第4水曜日 13:30～15:30	楽しく談笑し、培われた能力を引き出し心地いい場所になることを目指します。
⑯	**ひなた花フェ** （香川町大野1336）	サンフラワー介護支援センター 四軒家 （087）885-7777 himawarisun7777@gmail.com	毎月第3木曜日 13:00～15:00 ＊日時変更の可能性あり	「ひなたに咲いている花のように暖かく元気が出る居場所」を提供します。

仏生山エリア（鶴尾・太田・太田南・一宮・林・三谷・仏生山・多肥）

	カフェ名/開催場所（所在地）	問合せ先	開催日	活動内容
⑰	**そうしんカフェ** 創心會高松中央地域リハビリケアセンター （六条町168-3）	創心會高松中央地域 リハビリケアセンター （087）840-7735	毎月第2土曜日 10:00～12:00	お茶しながら運動や脳トレーニングなど実施しています。
⑱	**タヒコヒ** 特別養護老人ホームなでしこ香川1階 （多肥上町1423-1）	特別養護老人ホームなでしこ香川 （087）815-2000 kitahara@nadeshikokagawa.com	毎月第3木曜日 13:30～15:30	頭と体を使った体操やゲーム、お茶タイムで楽しい時間を一緒に過ごしましょう。
⑲	**マルナカオレンジカフェレインボー** マルナカパワーシティレインボー2階 紡 （多肥下町1552-17）	パワーシティレインボー 紡 （087）815-0727	毎月第3日曜日 14:00～16:00	最近物忘れが増えた？もしかして認知症？悩みを一人で抱え込まず「安心して相談できる場」を作ります。
⑳	**わすれんぼうさんの** **「ワッセルカフェ」** （三条町26-5）	ワッセルカフェ 馬場 090-8690-4473	毎月第4日曜日 11:00～14:00	忘れても大丈夫。役割と笑顔が生まれるみんなの居場所。
㉑	**のほほんcafé**~happy go lucky~ （仏生山町甲573-12）	コミュニティナース 若林 090-9118-2965 happygoluckycafe2019@gmail.com	毎月第2土曜日 13:30～15:30 ＊個別相談希望者は11:00～13:00 （要予約・1人あたり30分程度）	おばあちゃんのお家に帰ってきたような雰囲気で笑顔いっぱいのカフェです。
㉒	**ザグザグひだまりカフェ** ザグザグ仏生山店（仏生山町甲1344）	ザグザグ薬局仏生山店ケアプラン 070-1248-8032	年４回 第3土曜日 14:00～16:00 （開催月:6月・9月・12月・3月）	介護のこと・お薬のことなど個別に相談できます。
㉓	**スマイルカフェ** サマリヤ西春日（西春日町1510-1）	スマイル居宅介護支援事業所 （087）869-1230	毎月第2木曜日 13:00～15:00 （7月、８月は休み）	住み慣れた地域でいつまでも暮らせるまちづくりを目指しています。

国分寺エリア（川岡・円座・檀紙・国分寺）

	カフェ名/開催場所（所在地）	問合せ先	開催日	活動内容
㉔	**和みの会 おれんじカフェ** ケアハウスおかもと（岡本町527-1）	岡本荘老人介護支援センター （087）885-3333	毎月第4月曜日 14:00～15:00	本格的に認知症高齢者との交流を行っています。
㉕	**円座　柴田** （円座町1164-2）	円座　柴田 （087）885-2210	毎月第4月曜日 13:30～15:30	歌声広場・懐かしのビデオ鑑賞。
㉖	**オレンジカフェ サンフラン** （檀紙町1218）	オレンジカフェ サンフラン （087）886-5090	毎月第1水曜日 13:00～15:30 ＊日時変更の可能性あり	みんなでお茶をしながら会話を楽しんでいます。
㉗	**にこにこカフェ** 国分寺南部コミュニティセンター分館 （国分寺町新名1345-5）	にこにこカフェ　藤本 080-4035-6034	毎月第２火曜日 13:00～15:00	和室でゆっくりくつろぎながら交流できる場所です。

勝賀エリア（香西・弦打・鬼無・下笠居）

	カフェ名/開催場所（所在地）	問合せ先	開催日	活動内容
㉘	**ぬくもりカフェ** 大寿苑（鬼無町鬼無882-2）	大寿苑デイサービスセンター （087）881-6565	毎月第2金曜日 (8月:第1金曜日、9月:第4金曜日) 13:30～15:30	地元の良さを再認識でき、気軽に集える憩いの場です。
㉙	**よはね憩いcafé** ヨハネの里地域交流スペース （鶴市町241）	ヨハネの里老人介護支援センター （087）802-3126	5/12、7/14、10/13 12/8、R9 2/9 13:00～15:00	みんなで身体を動かし、気軽に交流や相談ができる憩いの場所です。
㉚	**ロランジュカフェ** 五色の里1階（中山町775-1）	ハピネス老人介護支援センター （087）881-8666	毎月第2金曜日 13:00～15:00 （祝日は第3金曜日）	アクティブに過ごせる体操や季節のレクリエーションを中心に活動中です！
㉛	**サンカフェ香西** 香西コミュニティセンター小会議室 （香西本町476-1）	香西コミュニティセンター （087）882-0294	毎月第3木曜日 13:00～15:00	折り紙・囲碁・将棋・水彩画・手芸・庭作りなど。

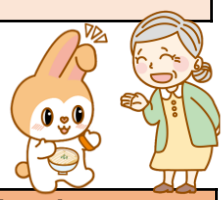
認知症カフェで家族のつどいを開催しています！

家族のつどいは、同じ悩みや不安を抱えた家族が集い、
認知症への理解を深め、専門職を交えて情報交換やお互いの思いを語り合う場です。
＊参加費用はカフェによって異なります。（要予約）

◀ 詳しくはこちら

カフェ名/開催場所等	日時	問合せ先
⑨ **思音（もね）** つどい「赤トンボの会」（牟礼町大町1415-48）	毎週土曜日(第5土曜日除く) 10:00～16:00 （時間内参加自由）	公益社団法人認知症の人と家族の会香川県支部 070-1305-7028
⑩ **ゆうゆうひだまりカフェ** ルアナデイサービス（高松町2312-4）	偶数月 第4日曜日 10:00～12:00	グループホーム 悠悠庵治の太陽（熊野） 090-3043-2477
⑯ **ひなた花フェ**（香川町大野1336）	6月・9月・11月・2月 第3木曜日 13:00～15:00	サンフラワー介護支援センター（四軒家） （087）885-7777
⑰ **そうしんカフェ** 創心會高松中央リハビリケアセンター（六条町168-3）	5月・8月・11月・2月 第2土曜日 10:00～12:00	創心會高松中央リハビリケアセンター（八木・松本） （087）840-7735
⑱ **タヒコヒ** 特別養護老人ホームなでしこ香川（多肥上町1423-1）	奇数月 第3木曜日 13:30～15:30	特別養護老人ホーム なでしこ香川 （087）815-2000
㉘ **ぬくもりカフェ** 大寿苑（鬼無町鬼無882-2）	5月・8月・11月・2月 第2金曜日 ※8月は第1金曜日 13:30～15:30	大寿苑デイサービスセンター （087）881-6565

はなみずきの会（認知症の本人のつどい）



認知症の本人同士が自らの体験や必要としていること等を話し合い、
参加者がやってみたいことに取り組みます。（要予約）

カフェ名/開催場所等	日時	問合せ先
⑫ **きーまいひだまりカフェ** きーまい新田（新田町甲879-1）	6月・9月・12月・3月 第1土曜日 10:00～12:00	きーまい新田 （087）884-0678

＊つどいは認知症の本人と家族が一緒にご参加いただけます。
＊認知症カフェは毎月開催されていますので、つどいが開催されないときでもご自由にご参加ください。
専門職がおりますのでいつでもご相談可能です。
＊開催日等は各カフェの開催に準じます。（日時変更の可能性あり）

認知症とともに生きる社会へ

新しい認知症観

・誰もが認知症になる可能性がある。
・認知症になってもできること、やりたいことがある。
・地域の一員として生活し、活躍することができる。
・自分の思いを表出することができる。

本人の声

好きなことを続けたい

みんなと一緒になんでもチャレンジしてみたい

普段どおりに接してくれると嬉しい

たかまつ「ひだまり」カフェは、そんな本人の希望を叶え、住み慣れた地域で仲間と繋がることができる場所のひとつです。
認知症を「わがごと」として考え、誰もが住みやすいまちを一緒に考えていきましょう。

TKMT 高松
高松市地域包括支援センター「あんしんサポート」　地域支援係
電話：（087）839-2811　FAX：（087）839-2815