

認知症 カフェ

認知症かも、と不安な方
認知症と診断されたご本人
そのご家族のための場所



 千葉市

令和8年3月発行

18 はなかふえ P.7

15 ホットスペース畑 P.6

14 花園みんなのカフェTOMO P.6

13 〈まちの談話室〉おしゃべりと健康相談 P.6

19 コミュニティー&
ケアラーズカフェ Pono P.7

16 ふらっと横戸台 P.6

17 OO (マルマル) カフェ P.7

23 地域交流サロン アイリス P.7

29 カフェ「愛の手」 P.8

28 みつわちゃんカフェ P.8

39 ほっとくるカフェ P.10

38 cafe 月と木 P.10

36 ベイタウンかふえ P.9

42 ふうせんかずらカフェ P.10

41 カフェノア P.10

40 くるみplus Mittサロン P.10

35 和みかふえ P.9

37 しょうじゅ レジカフェ P.9

1 アットホームカフェ西千葉 P.5

7 いつものカフェ P.5

10 せんの葉・認知症カフェ千葉店 P.6

8 さくらカフェ P.5

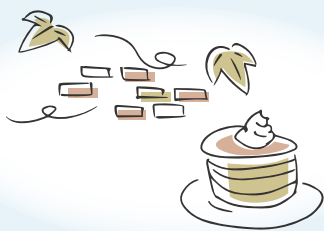
9 カフェ和居和居 P.6

4 アロマカフェ P.5

6 オレンジテラス白山荘 P.5

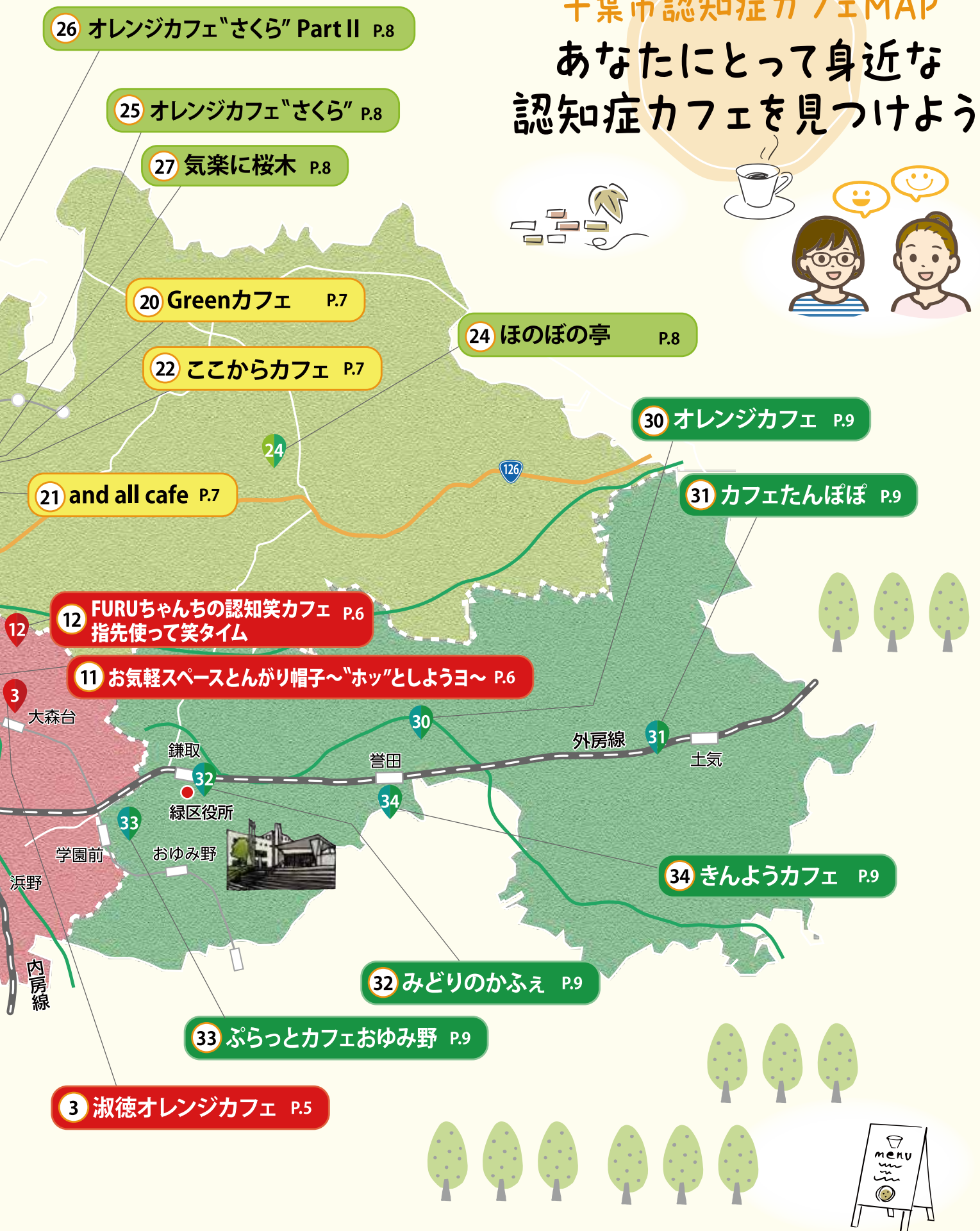
5 ミニマルオレンジカフェ P.5

2 濱野館 P.5



千葉市認知症カフェMAP

あなたにとって身近な
認知症カフェを見つけよう



認知症カフェは、

認知症の人やご家族、地域住民や専門職等が気軽に集い、
ひと時を過ごせる場所です

本人と家族の “繋がり”

父親は、2年前に認知症と診断されていたのですが、
見守り程度で介護保険サービスは必要ありません。
仕事をバリバリしていたこともあり、地域の人との
つながりはあまりありませんでした。
いくつかデイサービスには行ってみたのですが、
本人は行きたくないといいます。
でも、ここの認知症カフェにだけは来るのです。
楽しそうに話をする父親をみることができます。

認知症のことを “学ぶ”



妻は、認知症と診断されてから自信を無くしています。
でも認知症カフェに来てみて、認知症のことを本人が
学ぶことで、少しずつ前向きになっていきました。
本人も家族も認知症について一緒に学び、知る機会が
あるということは本当に助かります。

リラックスした “語り”

母親は認知症と3年前に診断されました。
共働きであり、施設を利用しようか迷っていました。
ケアマネジャーさんには施設を勧められているので
すが、どうしても決心がつきませんでした。
認知症カフェに来て、専門職の人とリラックスして
話をする母親を見ると、「施設でも大丈夫」と思える
ようになり決心がつけました。

“地域” とつながりをつくる

夫は、認知症と診断されたのですがきわめて初期で
特に介護保険サービスも必要ありません。
病院では、できるだけ地域との交流を図るようにして
くださいと言われましたが、本人は乗り気ではありま
せん。外出しても買い物程度で人と話す機会はあまり
ありません。
そこで認知症カフェに来てみると、そこに集う人は理
解してくれる人ばかりでとても楽しく過ごすことが
できています。

出典：平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業
認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業

認知症の方、ご家族の方へ、専門職の方へ

本市では、認知症の方や家族同士が語り合う「本人ミーティング」を開催しています。
認知症となったご本人やそのご家族と直接お話することができます。
※開催日時・開催の様子は、千葉市ホームページで検索いただくか、お電話ください。

千葉市本人ミーティング

検索



認知症ナビ

千葉市の認知症に関連する情報を集約しているサイトです。

千葉市認知症ナビで検索

検索



1 アットホームカフェ西千葉



☎中央区松波2-21-16
 ブランシエールケア西千葉
 ☎0120-74-1134
 毎月第3水曜日
 14時～15時30分
 開催内容／
 笑いヨガ・茶話会・脳トレ

みんなで笑顔になれる
 時間を過ごしませんか？
 一般の方の参加もお待ちしております。

一言メッセージ

駐車場
あり

参加費
100円

2 濱野館



☎中央区浜野町891
 あんしんケアセンター浜野
 ☎043-305-0102
 毎月第3金曜日
 14時～15時30分
 開催内容／茶話会

一言メッセージ

どなたでも気軽に集まれる場です。

参加費
100円

3 淑徳オレンジカフェ



☎中央区仁戸名町543-5
 松ヶ丘七区睦会町内会館
 ☎043-305-1881
 毎月第1もしくは第2土曜日
 13時～15時
 詳しくは、お問い合わせください
 開催内容／
 茶話会・音楽・
 体操・芸術

一言メッセージ

学生ボランティアとお話したり体操しませんか？

参加費
200円

4 アロマカフェ



☎中央区今井2-12-15
 ソガ第1マンション206
 (マロウズハウス内)
 ☎043-268-5152
 毎月第4金曜日
 13時30分～15時30分
 開催内容／茶話会・
 アロマ・ハンドケア

一言メッセージ

アロマの香りに癒されながらお話ししませんか？

参加費
100円

5 ミニマルオレンジカフェ



☎千葉駅付近コワーキング
 スペースを利用
 (お問い合わせください)
 ☎090-4384-8454
 毎月第2日曜日 13時～
 開催内容／介護相談・
 アロマテラピーワークショップ

一言メッセージ

現在介護中です。当事者目線での相互相談をしています。

6 オレンジテラス白山荘



☎中央区星久喜町152-2
 特別養護老人ホーム
 星久喜白山荘
 ☎043-209-1500
 毎月第3土曜日
 13時～15時
 開催内容／茶話会・相談

一言メッセージ

専門職もいるので、
 何でもお気軽にご相談ください。

参加費
200円

7 いつものカフェ



☎中央区松波2-4-21
 ベルフォンテヌ1階
 西千葉アトリエカフェびりーぶ
 ☎090-3544-9824
 毎月第2土曜日
 14時30分～16時30分(8月休み)
 開催内容／茶話会・
 認知症サポーター養成講座・
 手遊びマフ作り

一言メッセージ

誰もがいつものように通えるカフェを目指しています。

8 さくらカフェ



☎中央区新町22-4
 ☎043-248-8780
 毎月第1土曜日
 10時～12時
 開催内容／
 茶話会・相談・ミニ講座・
 寄席・読み聞かせ

一言メッセージ

ちょっとひと息、自由におしゃべりしませんか？

9 カフェ和居和居



☎ 中央区本町3-5
本町公園内集会所
☎ 043-224-3803
🕒 毎月第3日曜日
10時～12時
開催内容／
茶話会・ミニ講座

駐車場
あり

一言メッセージ

認知症の方も一緒に「わいわい」語り合うカフェです。

10 せんの葉・認知症カフェ千葉店



☎ 中央区東千葉2-8-7
メディカル・リハビリホーム
ボンセジュール千葉
☎ 043-206-7288
🕒 毎月第2日曜日
13時30分～15時30分
開催内容／
相談・茶話会・遊び

一言メッセージ

専門職もいます。みんなで気持ちを共有しませんか？

11 お気軽スペースとんがり帽子 ～“ホッ”としようよ～



☎ 中央区千葉寺町307
サービス付き高齢者向け
住宅古峽ヒルズ
☎ 090-4447-9358
🕒 毎月第2・3・4木曜日
10時～12時
開催内容／音楽・趣味・レクゲー
ムの週替わり開催

参加費
100円

一言メッセージ

趣味の日は囲碁・手芸・卓球
他、何もしなくても大歓迎。

12 FURUちゃんちの認知笑カフェ 指先使って笑タイム



☎ 中央区仁戸名町101-32
☎ 080-5544-2776
🕒 毎月第1火曜日
14時～16時
開催内容／茶話会・遊び

一言メッセージ

駐車場
あり

笑顔になれる楽しい指先を使った
認知症カフェです。

13 <まちの談話室>おしゃべりと健康相談



☎ 花見川区検見川町
3-159-2 多世代交流拠点
おおなみなみ
☎ 070-2157-1673
🕒 毎月第1水曜日
10時30分～12時
開催内容／健康相談・
ミニ講座

駐車場
あり

一言メッセージ

健康・介護・暮らしの不安を気軽に話しませんか？

14 花園みんなのカフェTOMO



☎ 花見川区花園2-14-4
1FオープンルームTOMO
☎ 090-6485-6900
🕒 毎週火曜日 12時～17時
毎月第1土曜日 11時～14時
偶数月第3土曜日 11時～14時
開催内容／趣味・おしゃべり・
お茶

一言メッセージ

のんびり過ごしませんか。
第1土曜日はカレー、駄菓子屋、貸本やっています。

15 ホットスペース畑



☎ 花見川区畑町1336-2
畑コミュニティセンター
☎ 090-3807-8731
🕒 毎月第3木曜日
10時～12時（要予約）
開催内容／茶話会・音楽

駐車場
あり

一言メッセージ

参加者の趣味や特技を
披露できる場にもなっています。

16 ふらっと横戸台



☎ 花見川区横戸台14-4
横戸台集会所
☎ 043-286-1200
🕒 毎月第3日曜日
13時30分～15時30分
開催内容／
茶話会・介護相談・
ゲーム

一言メッセージ

誰でも気軽に繋がれる場です。話してみませんか？

17 ○○ (マルマル) カフェ



一言メッセージ

当事者の方がやりたいこと・かなえたいことを一緒に行いましょう。

☎ 花見川区こてはし台5-2-8
コミュニティスペースそよ風
☎ 043-258-8750
(あんしんケアセンターこてはし台)
🕒 毎月第3火曜日
10時～12時
開催内容／
茶話会・工作・歌など

18 はなかふえ



一言メッセージ

地域交流の場としてどなたでもお気軽にお越しください。

☎ 花見川区花見川2-42-101
はなみがわLDK+
(花見川団地商店街内)
☎ 043-306-3926
🕒 毎月第3金曜日
14時～16時
開催内容／
茶話会・音楽・体操・
ミニ講座・相談

19 コミュニティー&ケアラズカフェ Pono



一言メッセージ

体験学習や健康に関するイベント、おしゃべりから新しいつながりも出来ています。お気軽にご参加ください。

☎ 花見川区幕張町5-225
まくり生活福祉センター
からたち
☎ 043-213-9500
🕒 毎月第3木曜日
13時～15時
開催内容／
健康や介護の学習やイベント
専門職による個別相談

20 Greenカフェ



一言メッセージ

専門職がいるので、様々な相談に対応できます。

駐車場
あり

☎ 稲毛区天台4-1-16
医療法人親月会 みどりの家
☎ 043-284-6811
🕒 毎月第1土曜日
13時～15時
開催内容／
茶話会・音楽・作品作り

21 and all cafe



一言メッセージ

お気軽にどうぞ。介護相談は事前にお問い合わせください。

☎ 稲毛区轟町5-2-1
とどろき一輪荘 1階
☎ 043-307-8301
🕒 交流会：毎月第4火曜日
15時～16時
介護相談：月～土曜日
10時～16時
開催内容／介護相談・
茶話会

駐車場
あり

22 ここからカフェ



一言メッセージ

認知症のこと、医療・介護・福祉、なんでもご相談ください。

参加費
300円

☎ 稲毛区小仲台1-6-21
アフエット稲毛Ⅱ 1階
☎ 090-3688-7547
🕒 毎月第3土曜日
13時30分～15時30分
開催内容／
茶話会・
介護者向けイベント等

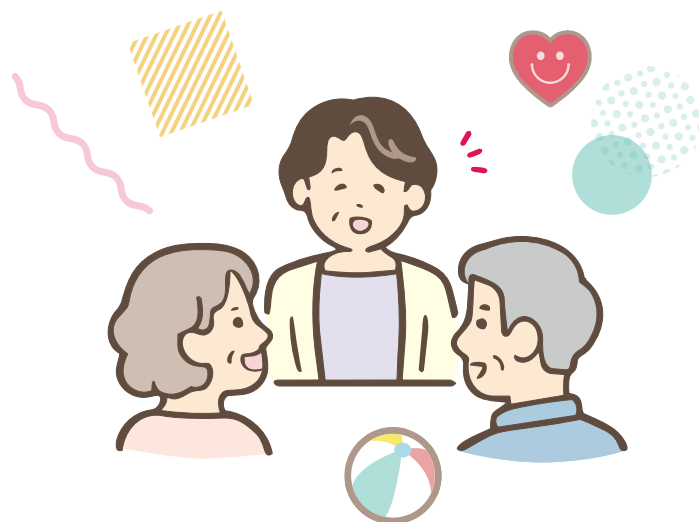
23 地域交流サロン アイリス



一言メッセージ

認知症の方も安心して参加できます。

☎ 稲毛区園生町446-1
あやめ台いきいきセンター
☎ 043-306-6881
🕒 毎月第4火曜日
13時30分～15時30分
開催内容／茶話会・
歌声茶話会・講座・
イベント



24 ほのぼの亭



📍若葉区中田町2378-9
☎043-308-5926
🕒毎週火・木・金曜日
11時～16時(祝日を除く)
開催内容／
茶話会・体操・ちぎり絵

一言メッセージ

”ほのぼの”みなさんゆったり過ごしています。

参加費
100円

25 オレンジカフェ”さくら”



📍若葉区桜木7-20-1
モノレール桜木駅構内
☎080-5629-8384
🕒毎月第2火曜日
13時30分～15時30分
開催内容／茶話会・音楽・
笑いヨガ

一言メッセージ

私たちの地域で楽しみましょう。

参加費
100円

26 オレンジカフェ”さくら”Part II



📍若葉区桜木7-8-6
小野宅二階広間
☎080-5629-8384
🕒毎月第4金曜日10時30分～14時
(お問い合わせください)
開催内容／認知症の正しい
理解や予防のアドバイス・
音楽・脳トレ体操等

一言メッセージ

当事者やその家族を大歓迎。

駐車場
あり

参加費
100円

27 気楽に桜木



📍若葉区貝塚2-19-1
若葉保健福祉センター
☎043-214-1841
🕒毎月第3水曜日
10時～12時
(お休みの場合もあり)
開催内容／茶話会・レク他

一言メッセージ

語り合いながら、
やりたいことを見つけてみませんか？

駐車場
あり

28 みつわちゃんカフェ



📍若葉区みつわ台2-34-15
そんぽケアラヴィーレ内
☎043-290-0120
(あんしんケアセンターみつわ台)
🕒毎月第3水曜日
14時～16時
開催内容／
茶話会・体操・脳トレ・
折り紙・ハンドベル

一言メッセージ

明るく温かいスタッフが
皆様の悩みに寄り添います。

駐車場
あり

29 カフェ「愛の手」



📍若葉区みつわ台5-17-1
第4みつわ台ハイツL棟
管理事務所
☎090-1433-4812
🕒毎月第2木曜日
14時～15時30分
開催内容／
座談会・歌・体操等

一言メッセージ

地域の方が集まる場所です。
お茶を飲みながら楽しくお話ししませんか？

どこシル伝言板をご存知ですか？

2次元コード付きのラベルシールの交付を受け、認知症の方の衣服などに貼付しておくと、外出時に所在不明となった場合に発見者が2次元コードを読み取ることにより、インターネット上で個人情報を開示することなく安否情報などを家族等と共有することで、身元確認を円滑に行うことができます。



● 対象者 市内在住で認知機能の低下により外出に不安のある方

..... 各保健福祉センター高齢障害支援課

中央 ☎043-221-2150

花見川 ☎043-275-6425

稲毛 ☎043-284-6141

若葉 ☎043-233-8558

緑 ☎043-292-8138

美浜 ☎043-270-3505

30 オレンジカフェ



一言メッセージ

茶話会やゲームを楽しんだり、
季節の行事イベントもあります。

📍 緑区高田町1060-108
ケアハウスグリーンユウワ
☎ 043-300-4881
🕒 毎月第1・3・5土曜日
13時30分～15時30分
開催内容／茶話会・音楽・
ゲーム・ボッチャ等

参加費
100円

駐車場
あり

31 カフェたんぽぽ



一言メッセージ

自由に自然な雰囲気の中で楽しんで
もらっています。

📍 緑区あすみが丘1-44-7
キッズルームおてんとさん
☎ 043-295-0110
🕒 毎月第1・3木曜日
10時～11時30分
開催内容／
茶話会・音楽・体操・手芸

参加費
200円

駐車場
あり

32 みどりのかふえ



一言メッセージ

予約不要、途中入退出自由です。
繋がる憩いの場です。

📍 緑区おゆみ野3-12-1
大多喜ガスショールーム
BeE [ビー]
☎ 080-5056-9592
🕒 毎月第1・3水曜日
13時30分～15時30分
開催内容／茶話会・音楽

駐車場
あり

33 ぷらっとカフェおゆみ野



一言メッセージ

認知症になっても
生涯現役を目指しましょう。

📍 緑区おゆみ野中央1-25-14
プラザ学園前集会所
☎ 043-291-9745
🕒 毎月第2木曜日（原則）
13時30分～16時（8月休み）
開催内容／茶話会・昔遊び・
モノづくり

34 きんようカフェ



一言メッセージ

地域の方、どなたでも気軽に集まれる場です。
自由におしゃべりをして楽しく過ごしましょう。

📍 緑区誉田町3-49-2
誉田町3丁目自治会館
☎ 090-5443-5128
🕒 毎月第4金曜日
13時～15時
開催内容／茶話会・歌
ミニ講座・脳トレ・体操

35 和みかふえ



一言メッセージ

認知症や介護の相談等、自由に
おしゃべりを楽しみましょう。

📍 美浜区高洲1-16-46
cafe どんぐりの木
☎ 043-277-2639
🕒 毎月第3日曜日
13時30分～15時30分
毎月第3土曜日
13時30分～15時30分
開催内容／
茶話会・音楽・ミニセミナー

ワン
ドリンク
制

36 ベイタウンかふえ



一言メッセージ

当事者・介護経験者がいます。
笑顔と憩いが得られます。

📍 美浜区打瀬2-13-1
幕張ベイタウン
地域連携センター
☎ 070-9239-5552
🕒 毎月第2水曜日
13時30分～16時
開催内容／
茶話会・音楽・相談・
憩い

駐車場
あり

37 しょうじゅ レジカフェ



一言メッセージ

しょうじゅのレジカフェは、心を笑顔に変える場所です。

📍 美浜区幸町2-12-1
サービス付高齢者住宅
しょうじゅレジデンス内
☎ 043-203-5065
🕒 毎月開催
（お問い合わせください）
開催内容／
茶話会・相談

駐車場
あり

38 cafe月と木



📍美浜区打瀬2-14
パティオス11番街
幕張コミュニティスペース絆

☎043-239-6715
🕒毎週月・木曜日
13時30分～16時

開催内容／
個別相談・茶話会

認知症のある人もない人も
自分のための時間を過ごします。

一言メッセージ

39 ほっとくるカフェ



📍美浜区幕張西4-2-12
ウエルシアイオンタウン
幕張西店内「ウエルカフェ」

☎043-445-8440

🕒毎月第2・4火曜日
13時30分～15時30分

開催内容／
茶話会・参加者のやりたいこと
を叶える活動・
お散歩(不定期)

介護経験者、当事者が参加しています。
ぜひお越しください。

一言メッセージ

駐車場
あり

40 くるみplus Mittサロン



📍美浜区磯辺1-9-18

☎090-4932-8478

🕒毎月第2木曜日
10時～12時

開催内容／
茶話会・情報交換 等

認知症の方、そのご家族、地域の方、
専門職が気軽に集い、交流する場です。

一言メッセージ

参加費
250円

41 カフェノア



📍美浜区磯辺3-41-3
地域交流スペース風の村
磯辺

☎043-279-3188

🕒毎月第3木曜日(4月・8月休み)
3月は第2木曜
13時～15時

開催内容／
茶話会、ミニ講座、
介護相談

地域の中の居場所としてどなたでも
お気軽におしゃべりしましょう。

一言メッセージ

参加費
100円

42 ふうせんかずらカフェ



📍美浜区真砂3-13-4
真砂第二団地内集会所

☎080-2188-7872

🕒毎月第4金曜日
13時30分～15時30分

開催内容／
茶話会・音楽・ゲーム

認知症のかたやそのご家族、
地域の方がゆっくり過ごせる場所を目指します。

一言メッセージ

参加費
100円



ちば認知症相談コールセンターを ご存知ですか？

認知症の人の介護経験を持つ相談員が、
電話相談や面接相談(予約制)で親身に相談に対応

※千葉県と千葉市が共同で
「公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部」に
業務委託

ちば認知症相談コールセンター

☎ **043-238-7731**

なやみ なんでも みんな いっしょに

県内のプッシュ回線の固定電話からは、局番なしの

#7100

*電話相談日…月・火・木・土
*面接相談日…金(予約制)
*相談時間……10:00～16:00

認知症カフェは、どんな場所

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽集える場所です。

訪れることは自由で、帰ることも自由です。お茶だけでもよいのです。

ここでは、認知症について知る、学ぶ、考えることができます。

また、認知症カフェという名称ではなく、オレンジカフェ等様々な名前で運営されている場合があります。

いずれにせよ、介護保険制度や地域の社会資源をよく知る専門家などがかかわっています。

介護ストレスの軽減の場だけではなく、あらたな出会い、地域とのつながりの場です。

さあ、気楽な気持ちで一度訪れてみましょう。

Q1

認知症の人のためだけの場所ですか？

A

認知症の人だけではなく、誰でも訪れることができるところが認知症カフェの特徴です。認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい。そんな地域を作る場所です。

Q2

高齢者の老人クラブやいきいきサロンと同じですか？

A

訪れる方は高齢者だけではなく、子ども、若い方など様々です。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方と繋がり、専門的な相談もできます。そのことから高齢者サロンとは異なります。



Q3

何が行われているのですか？

A

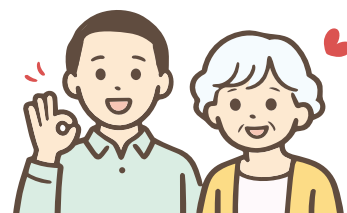
喫茶店やカフェのようなつもりで、どのように過ごすのも自由です。レクリエーションや歌が主な目的ではありません。気軽にコーヒーを飲みながら話をし、講話を聴いたり、情報を得ることもできます。

Q4

申し込みは必要ですか？

A

喫茶店やカフェに訪れる感覚で来てください。ほとんどの認知症カフェは申し込みは必要ではありません。



Q5

誰が運営しているのですか？

A

地域の認知症のことを支える専門職やボランティアなど様々な人が運営をしています。国の認知症施策の一環で2012年から推進されており、現在も全国各地で新たに増加しています。



認知症カフェ“ちょっと”詳しく

Q6

どのくらいの頻度で行われていますか？

A 概ね月に一回です。場所によっては、毎日開いているところもあります。

Q7

どのくらい費用は掛かるものですか？

A そのカフェによっても異なりますが、100円～200円ぐらいがもっとも多いようです。

Q8

そこにはだれがいますか？

A 認知症の本人、家族、地域の人(大人も子どもも)、そして認知症の専門職がいます。

Q9

介護保険サービスですか？

A 年齢を問わず誰でも気軽に訪れることができます。介護保険サービスではありません。

Q10

紹介は必要ですか？

A 気にしないでください。「初めてです」と入口で一声かけてください。そこに行けば必ず誰かと話をする事ができるはずです。

Q11

認知症と診断されましたが大丈夫ですか？

A 気兼ねなく訪れてください。認知症の本人が行きたがらない場合、まずは、ご家族だけ来ていただくこともできます。
日常生活で不安なこと、気がかりなことがあれば専門職がいますから相談も対応もできます。

Q12

今の介護サービスや治療方針の不安についても話せますか？

A もちろん大丈夫です。ここでは、どのような話でも、専門家とリラックスした雰囲気ですぐに話せることができます。そして、人に話せないことは秘密も守ります。

出典：平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業 認知症カフェを活用した高齢者の社会参加促進に関する調査研究事業

問い合わせ

千葉市保健福祉局健康福祉部地域包括ケア推進課

千葉市中央区千葉港1-1

電話：043-245-5267 FAX：043-245-5293



環境に優しいベジタブル
インクを使用しています。