

街かどケアカフェ あじさい 12月予定表

フラッと立ち寄り、ホッとできる場所を目指します！！

月～土 10:00～16:00（日・祝日・年末年始はお休みです）



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
休み	スマイル体操 1 回目 10:15～ 2 回目 11:15～	カフェタイム	カフェタイム	壁画作りに挑戦 10:00～11:45	カフェタイム	カフェタイム
	カフェタイム	カフェタイム	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	カフェタイム	絵本の読み聞かせ たまたまこ 14:00～15:00	カフェタイム
7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
休み	スマイル体操 1 回目 10:15～ 2 回目 11:15～	壁画作りに挑戦 10:00～11:45	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	カフェタイム	カフェタイム
	ギターで気軽に 歌おう 14:00～15:00	カフェタイム	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	カフェタイム	やさしい体操 14:00～14:30	カフェタイム
14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
休み	書道教室 10:00～11:30	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	おしゃべり会 10:00～11:00	シンキングボール 10:30～11:00	カフェタイム	カフェタイム
	カフェタイム	ベーカリーカフェ・ ポムのパン販売 12:00～12:30	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	介護予防フレイル 予防講座 14:30～15:30	やさしい体操 14:00～14:30	カフェタイム
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
休み	スマイル体操 1 回目 10:15～ 2 回目 11:15～	物作り教室 10:00～11:45 材料費 100 円 頂きます	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	街かど健康講座 ～冬を乗り切る 健康術～ 10:30～11:30	カフェタイム	カフェタイム
	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	やすらぎロバの会 14:00～15:00	やさしい体操 14:00～14:30	カフェタイム
28 日	29 日	30 日	31 日			
休み	休み	休み	休み		<div> カフェタイムは お茶やコーヒーを 飲みながら自由に 過ごしていただく 時間です。 </div>	



お茶・ほうじ茶・スポーツウォーター 無料
コーヒー・ココアは有料で提供しています。



問合せ先・申込み: 大泉地域包括支援センター街かどケアカフェあじさい TEL.03-5387-2759

※12 月分の「要申込」の講座申込開始は 11 月 21 日(金)からとさせていただきます。

ピンク: 事前申込イベント

黄緑: 予約不要イベント

2025 年 12 月 街かどケアカフェあじさいイベント情報

お知らせ

あじさいへの問合せやイベントの申込は 10 時 00～16 時 00 までです。

直通電話番号 03-5387-2759 をお願いします。

※イベントの予約はトラブル防止のため、ご本人様のみとさせていただきます。

予約したイベントは来所時に必ず窓口までお越しください。

12 月 28 日から 1 月 4 日まで年末年始お休みさせていただきます。

12 月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
(申込は 11 月 21 日から受付開始) 事前申込イベント	ぬりえにチャレンジ (どちらか 1 回のみ申込可)	11 日・16 日 10:00～11:30	各 10 名	12 色の色鉛筆で色合わせ塗り絵を楽しみます
	壁画作りに挑戦 (複数申し込可)	4 日・9 日 10:00～11:45	8 名	みなさんと、あじさい街かどケアカフェの壁画作りに参加しませんか？
	書道教室	15 日 10:00～11:30	8 名	書道道具一式をご持参下さい
	物作り教室 (材料費 100 円いただきます)	23 日 10:00～11:45	10 名	お正月用の飾り物を作ります (持ち物:別紙参照)
	介護予防フレイル予防講座 (健康な身体を作るコツ、教えます)	18 日 14:30～15:30	8 名	ZOOMで理学療法士が介護予防について講義や体操を行います。 講義内容:心疾患の予防
	やすらぎロバの会	25 日 14:00～15:00	8 名	認知症のある方も、ゆっくり安心しておしゃべり出来る場所です
	街かど健康講座	25 日 10:30～11:30	15 名	健康づくり講座 (今月のテーマ) 認知症予防とヒートショック・冬を乗り切る健康術
予約不要イベント	スマイル体操 (1・2 回目どちらか 1 回のみ)	1 日・8 日・22 日 1 回目 10:15～10:45 2 回目 11:15～11:45	各 10 名	ストレッチを行います 動きやすい服装でご参加ください
	やさしい体操	12 日・19 日・26 日 14:00～14:30	13 名	映像を見ながら体操します 動きやすい服装でご参加ください ※人数制限あり
	絵本の読み聞かせ たまたばこ	5 日 14:00～15:00	大人でも子供でも楽しめる絵本の機会に触れませんか？	
	ギターで気軽に歌おう	8 日 14:00～15:00	ギターの音色に合わせて歌いましょう	
	シンキングボール 倍音ヒーリング	18 日 10:30～11:00	癒しの音色に心をゆだねてみませんか？	
	虹のカフェ大泉あじさい分室 (材料費 100 円いただきます)	3 日・10 日・17 日 13:30～15:30	大泉特養での活動の分室です 多世代交流の場です。手芸・折り紙・おしゃべり等 (17 日スマホ無料相談先着 5 名)	
	おしゃべりの会	17 日 10:00～11:00	お茶を飲みながら気軽におしゃべりしませんか？	
	ダンディ倶楽部	10 日・24 日 10:00～11:30	男性が集まり、おしゃべりをたのしんでいます	
	ベーカリーカフェ・ポム のパン販売	16 日 12:00～12:30	ポムのパンの移動販売を行っています。	

・未経験者のための初級麻雀教室 10/6・27 11/10・17 12/1・15・22 1/5・19・26 で開催しますが募集は終了しています。

※12 月分の「要申込」の講座については 11 月 21 日（金）から申込みを受付開始します。

受付時間は 10：00～16：00 です。

※会場の広さの都合で、人数制限をさせていただくこともあります。ご了承ください。

街かどケアカフェあじさい イベントの予約・問い合わせは ☎03-5387-2759 までご連絡ください。