

街かどケアカフェ あじさい 12月予定表



フラットと立ち寄り、ホットが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 たまてばこ 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		<p>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。</p>	



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)からとさせて頂きます。

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 にお願いします。

※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頂きます。

12月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
申込は事前申込日から受付開始(11月21日)	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めます
	壁画作りに挑戦 (複数申し込可)	4日・9日 10:00~11:45	8名	みんなで、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
	やすらぎ口バの会	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 たまてばこ	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?
	ダンディ俱楽部	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。