

# 街かどケアカフェ あじさい 4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
休み			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	壁画作りに 挑戦 14:00～15:30	絵本の読み聞かせ たまたまばこ 14:00～15:00	カフェタイム
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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	壁画作りに 挑戦 10:00～11:30	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	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 14:45～15:15	カフェタイム
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
休み	スマイル体操 1回目 10:15～ 2回目 11:15～	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	おしゃべり会 10:00～11:30	シンキングボール 10:30～11:00	ぬりえにチャレンジ 10:00～11:30 トントウハウス 焼き菓子販売 12:00～12:30	カフェタイム
	ギターで気軽に 歌おう 14:00～15:00	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 14:45～15:15	カフェタイム
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休み	書道教室 10:00～11:30	カフェタイム	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	街かど健康講座 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	新企画 ハンドパンで リラックスミュージック 14:00～14:30	やすらぎロボの会 14:00～15:30	やさしい体操 14:00～14:30 14:45～15:15	カフェタイム
26日	27日	28日	29日	30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	昭和の日	物づくり教室 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。



お茶など 無料  
コーヒー・ココア・紅茶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

※4月分の「要申込」の講座申込開始は3月23日(月)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

# 2026年4月 街かどケアカフェあじさい事業情報

## あじさいからの「お知らせ」

2026年4月1日、あじさいは1周年を迎えます。みなさまのご支援があったからこそ、こうして1周年を迎えることができました。職員一同、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、ホッとできる場所を目指します。

**新企画**「ハンドパンでリラックスミュージック」を行います。初回は4月22日（水）14時00分～14時30分に開催します。みなさまのお越しをお待ちしています。

未経験者のための初級麻雀教室参加者を募集します。募集開始は4月6日（月）から5月18日（月）まで。受付時間 10時～16時 募集人数は10人。65歳以上の方、麻雀の経験がない方が対象となります。定員になり次第、予告なしに募集は終了します。申し込みのさい事前説明がありますので、電話での申し込みはお断りしています。

	4月の主なイベント	実施日・時間	定員	備考
（申込は3月23日以前から受付開始） 事前予約申込事業	ぬりえにチャレンジ （どちらか1回のみ申込可）	14日・17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 （複数申込可）	2日：14:00～15:30 8日：10:00～11:30	各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	20日 10:00～11:30	8名	書道道具一式をご持参下さい
	物づくり教室	30日 10:00～11:45	8名	作品名：「押絵で作る兜作り」 （持ち物：別紙参照）材料費100円頂きます
	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）	16日 14:30～15:30	10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：健康寿命を延ばそう！
	やすらぎロバの会	23日 14:00～15:30	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	23日 10:30～11:30	15名	健康づくり講座（今月のテーマ） 「食欲はありますか？食べてフレイル・貧血予防」
予約不要事業	スマイル体操 （1・2回目どちらか1回のみ）	6日・13日・27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	10日・17日・24日 1回目 14:00～14:30 2回目 14:45～15:15	各10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 <b>※人数制限あり</b>
	絵本の読み聞かせ たまたまばこ	3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	13日 14:00～15:00		ギターの音色に合わせて歌いましょう
	<b>再開します</b> シンキングボール倍音ヒーリング	16日 10:30～11:00		癒しの音色に心をゆだねてみませんか？
	<b>新企画</b> ハンドパンでリラックスミュージック	22日 14:00～14:30		おなじみの曲、初めての曲を癒しの楽器ハンドパンをお楽しみください
	虹のカフェ大泉あじさい分室 （材料費100円いただきます）	1日・8日・15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 （15日スマホ無料相談先着5名）
	おしゃべりの会	15日 10:00～11:30		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	22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	14日 12:00～12:30		ポムのパンの移動販売を行っています
トントウハウスの焼き菓子販売	17日 12:00～12:30		色々な種類の焼き菓子を販売行います	

※4月分の「要申込」の講座については3月23日（月）から申込みを受付開始します。

受付時間は10:00～16:00です。

※事業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。

事業に参加される方は、予約のされていない方も開催前に必ず窓口までお越しください。

※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。