

街かどケアカフェ あじさい 5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
休み				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。	カフェタイム	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
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	ダンディ倶楽部 2 (仮称) 10:00～11:00	カフェタイム	カフェタイム
				壁画づくりに 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
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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	壁画づくりに 挑戦 10:00～11:30	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	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
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
休み	書道教室 10:00～11:30	楽しんで作ろう 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	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 14:45～15:15	カフェタイム
24日	25日	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～	熱中症講座 10:00～11:00	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	街かど健康講座 10:30～11:30	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	カフェタイム	ハンドパンで リラックスミュージック 14:00～14:30	やすらぎロバの会 14:00～15:30	やさしい体操 14:00～14:30 14:45～15:15	カフェタイム
31日	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 ※5月分の「要申込」の講座申込開始は4月21日(火)からとさせていただきます。					
休み	ピンク:事前申込イベント 黄緑:予約不要イベント					

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。



2026年5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」

- やさしい体操が2部制になりました
1回目：14時00分～14時30分 2回目：14時45分～15時15分です。
- 楽しんで作ろうを開催します。壁面飾りをリメイクし、「フラワーカップ」作りを行います。持参していただく物品がありますので、詳しくは館内ポスターをご覧ください。
- 1杯100円で販売しています珈琲・ココアに続き、紅茶も新登場しました。
購入希望の方は受付までお越しください。

5月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
（申込は4月21日から受付開始） 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）	15日・29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）	7日:14:00～15:30 14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	18日 10:00～11:30	8名	書道道具一式をご持参下さい
	楽しんで作ろう	19日 10:00～11:30	8名	作品名:「フラワーカップ」 （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）	21日 14:30～15:30	12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:股・膝関節痛予防
	やすらぎロバの会	28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	28日 10:30～11:30	15名	健康づくり講座（今月のテーマ） 「健康は、オーラルフレイル予防から」
	熱中症講座	26日 10:00～11:00	15名	熱中症についての適切な予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう
予約不要事業	スマイル体操 （1・2回目どちらか1回のみ）	11日・25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 ※人数制限あり
	やさしい体操	1日・15日・22日・29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 ※人数制限あり
	絵本の読み聞かせ たまたばこ	8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	11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	21日 10:30～11:00		癒しの音色に心をゆだねてみませんか？
	ハンドパンでリラックスミュージック	27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）	13日・20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 （20日スマホ無料相談先着5名）
	おしゃべりの会	20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	7日 10:00～11:00 27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	19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	15日 12:00～12:30		色々な種類の焼き菓子販売を行います	

※5月分の「要申込」の講座については4月21日（火）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。