

街かどケアカフェはるのひカレンダー

2025年12月

ご予約は12/1(月)9:30から受付開始です。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3	4	5	6
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)		☎俳画教室 ☎カラオケ(音楽室)	☎植物クラフト	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	いきいき体操 当日先着順 (集団学習室)	囲碁将棋	歌体操と ウクレレ演奏	お絵描きタイム	
7	8	9	10	11	12	13
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎手づくりカフェ	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)		☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	☎ボーリングで Go!	囲碁将棋	☎記憶のトレーニング	お絵描きタイム	絵本読み聞かせ
14	15	16	17	18	19	20
休み	☎聞こえの相談会 ☎カラオケ(音楽室)	絵本よむよむ お口の体操	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎街かど健康講座	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (ケアカフェ)
	囲碁将棋	いきいき体操 当日先着順 (集団学習室)	囲碁将棋	☎介護予防 フレイル予防講座	お絵描きタイム	
21	22	23	24	25	26	27
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎スマホよろず相談 ☎「修」活カフェ	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎ボーリングで Go!	クリスマスコンサート ☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋		囲碁将棋	☎記憶のトレーニング	お絵描きタイム	
28	29	30	31	絵本読み聞かせは第2土曜日 ボーリングでGo!は 12/9(火)午後・12/25(木)午前で開催です。 お間違えのないようご注意ください。		
休み	休み	休み	休み			

- ・「☎」: イベントのない時間はカフェタイムです。ご自由に飲食やおしゃべりをお楽しみください。
 - ・はるのひDVD体操(10:50-11:10): 大型テレビを見ながら体操を行います。
 - ・お絵描きタイム(13-16時): 俳画や塗り絵・絵手紙などを描く時間です。先生は参加者の皆さんです。
 - ・囲碁将棋(13-16時): 囲碁将棋を楽しむ時間です。土曜日は終日集団学習室を利用できます。
- 集団学習室での飲食はお控えください。

お知らせ

12/28-1/4まで年末年始のためお休みです。
 今年も大変お世話になりました。体調にお気をつけてお過ごしください。
 来年もまた皆様にお会いできることを楽しみにしております。

お問い合わせは、北町はるのひ地域包括支援センター(北町6-35-7 Tel:03-5399-5347)まで。
 営業時間は、月曜から土曜の10:00~16:00です。 みんなが心地よく過ごせますように…

街かどケアカフェはるのひカレンダー

12月のイベント表

12月1日(月)9時30分から予約を受付します。お名前と電話番号をお伝えください。

イベント名	実施日時	事業内容
いきいき体操 (集団学習室) (定員26名) ※当日先着順	2(火)・16(火) 14:00-15:30 ※13:30-受付開始	新谷先生等の練馬区の健康体操です。 タオルを使つての運動・足指の運動がありますので、水筒・ フェイスタオル持参と五本指靴下でご参加ください。 ※初めての方はお声掛けください。
俳画教室 (定員8名)	3(水) 10:00-12:00	荒井先生による俳画教室です。顔彩絵具などはカフェに用 意していますので、初心者でも大丈夫！
植物クラフト (定員8名)	4(木) 10:30-12:00	今月のテーマはドライフラワーで作る『冬のリース』です。 持ち物:木工ボンド・作品を持ち帰る袋
歌体操とウクレレ演奏	4(木) 14:00-15:00	コラボ企画!!スグリハチャンネルの杉本先生の歌体操・コー ラスと歌合戦・はるのひウクレレ隊によるクリスマス演奏で す。ぜひ一緒にご参加ください。
手作りカフェ (定員10名)	9(火) 10:30-12:00	今回は「お正月飾り」を作成します。 持ち物:はさみ・ボンド・作品を持ち帰る袋
ボーリングでGo! (定員8名)	9(火) 13:30-14:30 25(木) 10:30-11:30 ※どちらか1回参加可	ビデオゲームでボーリングを行います。脳の活性化・運動不 足解消・ストレス発散になります。座って参加もOKです。 持ち物:筆記用具・スコア表
記憶のトレーニング (定員16名)	11(木)・25(木) 15:15-15:55	言語聴覚士の門脇先生が、楽しい体験を通して記憶力低下 を予防する方法を教えてくださいます。 持ち物:筆記用具
絵本読み聞かせ ※当日先着順	13(土) 13:30-14:30	「わくわく絵本」の皆さんが、リクエストを交えた様々な絵本 を読んでもらいます。皆さんでぜひご参加ください。
聞こえの相談会 (定員10名)	15(月) 10:30-11:30	聞こえの仕組み・難聴・補聴器等についての講義です。 相談会も実施しますのでぜひご参加ください。
絵本よむよむ お口の体操 ※当日先着順	16(火) 10:30-11:40	「わくわく絵本」の皆さんが、絵本の読み聞かせとお口の体 操をしてくれます。オカリナの素敵な音色もぜひお楽し みください。
街かど健康講座 (定員14名)	18(木) 10:30-11:30	練馬区の管理栄養士・歯科衛生士・保健師が交代で健康づく り講座を開催します。今月は保健師による「認知症予防と ヒートショック・冬を乗り切る健康術」です。 持ち物:筆記用具・スタンプカード
理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座 (定員10名)	18(木) 14:30-15:30	理学療法士による講座。今月は「心疾患の予防」です。ケアカ フェはるのひは、オンラインでの開催です。 持ち物:筆記用具
スマホよろず相談 (定員8名・各回2名)	23(火) ①10:00-10:30②10:30-11:00 ③11:00-11:30④11:30-12:00	パワカレ同窓会(つながるカレッジ同窓会)によるスマホ相 談。各回2名の定員です。
「修」活カフェ (定員8名)	23(火) 10:00-12:00	パワカレ同窓会(つながるカレッジ同窓会)による「修活カ フェ」。今回は「ギター演奏」を行います。
クリスマスコンサート	26(金) 10:30-11:30	練馬東小学校保護者の会コーラス部によるコンサート。 クリスマスソングの他、季節の歌・童謡唱歌・昭和の流行歌を 一緒に楽しみませんか。
カラオケ (各回5名以内)	月・水・金 ①10:00-11:00 ②11:00-12:00 ③12:00-13:00	3階児童館の音楽室を利用します。5名以内のグループで、 事前に希望の回(1時間)をお申し込みください。 ※音楽室での飲食は禁止です。

お問い合わせは、北町はるのひ地域包括支援センター(北町6-35-7 TEL:03-5399-5347)まで。
営業時間は、月曜から土曜の10:00～16:00です。 みんなが心地よく過ごせますように…