

# 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):囲碁将棋を楽しめる時間です。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。

おしゃせ

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。 タオルを使っての運動・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!!スギ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」の皆さんと、リクエストを交えた様々な絵本を読んでください。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」の皆さんと、絵本の読み聞かせとお口の体操をしてください。オカリナの素敵なお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・昭和の流行歌と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…