

街かどケアカフェはるのひカレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
休み			🎵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	☕	お絵描きタイム	
5	6	7	8	9	10	11
休み	🎵カラオケ(音楽室)	はるのひDVD体操	🎵カラオケ(音楽室)	☕	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	☕	囲碁将棋 (ケアカフェ) いきいき体操 (集団学習室)	🎵ボーリングでGo!	お絵描きタイム	🎵折紙教室
12	13	14	15	16	17	18
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)	街かど健康講座	🎵カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	うたごえ喫茶	囲碁将棋	🎵介護予防 フレイル予防講座	お絵描きタイム	絵本読み聞かせ
19	20	21	22	23	24	25
休み	はるのひDVD体操 🎵カラオケ(音楽室)	絵本よむよむ お口の体操	🎵カラオケ(音楽室)	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	☕	囲碁将棋 (ケアカフェ) いきいき体操 (集団学習室)	みんなであう会	お絵描きタイム	
26	27	28	29	30	1	2
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	昭和の日	はるのひDVD体操		
	囲碁将棋	うたごえ喫茶		☕		

- ・「☕」: 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。

お知らせ

俳画教室は講師の都合により暫くお休みになります。

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

4月のイベント表

4月1日(水)9時30分から予約開始します。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
🌿植物クラフト (定員8名)	2(木) 10:30-12:00	今月のテーマはドライフラワーで作る「香草のリース」です。 持ち物: ボンド(ドライフラワーをリースに接着)・作品を持ち帰る袋
いきいき体操 (集団学習室) (当日先着30名)	8(水)・22(水) 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、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。
🎮ボーリングでGo! (定員8名)	9(木) 14:00-15:00	ビデオゲームによるボーリングです。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
🌿折り紙教室 (定員:大人6名 子供4組)	11(土) 13:30-15:30	大人も子供も一緒に!! 折り紙で「チューリップのリース」を作ります。 持ち物: 筆記用具・ボンド
🌿手作りカフェ (定員10名)	14(火) 10:30-12:00	今回は、「母の日カーネーション」です! 持ち物: のり(ボンド)・はさみ・作品を持ち帰る袋・サインペン・細めのリボン(お好みのもの)
うたごえ喫茶	14(火)・28(火) 14:00-15:00	キーボードの伴奏とともに季節の歌や懐かしの曲を一緒にうたいませんか。
街かど健康講座 (当日先着16名)	16(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。今月は管理栄養士による「食欲ありますか?」食べてフレイル・貧血予防”です。 持ち物: 筆記用具
🌿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)	16(木) 14:30-15:30	理学療法士による講座。今月は“【フレイル】健康寿命を延ばそう!”です。 ケアカフェはるのひは、オンライン開催です。 ※来月はお休みとなります。
絵本読み聞かせ	18(土) 13:30-14:30	第3土曜の午後は、読み聞かせボランティアグループ「わくわく絵本」の皆さんが、いろいろ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!!
絵本よむよむ お口の体操	21(火) 10:30-11:40	第3火曜の午前中は、読み聞かせボランティアグループ「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させていただきます。
みんなでうたう会	23(木) 14:00-15:00	バリトンボーカルの方が来てくださいます!! 声を出して皆さんで楽しく歌いましょう!!
📱スマホよろず相談 (定員8名・各回2名)	28(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)	28(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「終活相談」と「はじめての水引きを作ってみよう」です。 持ち物: 水引紐(ハリのある紙紐)
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。

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…