

街かどケアカフェはるのひカレンダー

2026年5月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|----------------------------------|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 カラオケ(音楽室) お絵描きタイム | 2 囲碁将棋 (集団学習室) |
| 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 こどもの日 | 6 振替休日 | 7 はるのひDVD体操 お絵描きタイム | 8 カラオケ(音楽室) お絵描きタイム | 9 囲碁将棋 (集団学習室) |
| 10 休み | 11 はるのひDVD体操 カラオケ(音楽室) 囲碁将棋 いきいき体操 (集団学習室) | 12 手作りカフェ うたごえ喫茶 | 13 カラオケ(音楽室) 囲碁将棋 | 14 ボーリングでGo! お絵描きタイム | 15 はるのひDVD体操 カラオケ(音楽室) お絵描きタイム | 16 囲碁将棋 (集団学習室) 絵本読み聞かせ |
| 17 休み | 18 熱中症対策講座 カラオケ(音楽室) 囲碁将棋 | 19 絵本よむよむ お口の体操 お絵描きタイム | 20 はるのひDVD体操 カラオケ(音楽室) 囲碁将棋 | 21 街かど健康講座 いきいき体操 (集団学習室) | 22 はるのひDVD体操 カラオケ(音楽室) お絵描きタイム | 23 囲碁将棋 (集団学習室) |
| 24 /31 休み | 25 はるのひDVD体操 カラオケ(音楽室) 囲碁将棋 | 26 スマホよろず相談 「修」活カフェ うたごえ喫茶 | 27 カラオケ(音楽室) 囲碁将棋 | 28 はるのひDVD体操 みんなであう会 | 29 カラオケ(音楽室) お絵描きタイム | 30 囲碁将棋 (集団学習室) |

- ・「☕」: 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。

おしらせ

- ◇『俳画教室』は講師の都合により終了となりました
- ◇今月の『理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座』は都合によりお休みです

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…

街かどケアカフェはるのひカレンダー

5月のイベント表



5月1日9時30分から先着順で予約を受付します。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) (当日先着30名) | 11(月)・21(木) 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、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。 |
| ☞手作りカフェ (定員10名) | 12(火) 10:30-12:00 | 今回は、お部屋を彩る『紫陽花飾り』を折り紙で作ります！ 持ち物:のり(ボンド)、えんぴつ、はさみ、 作品を持ち帰る袋 |
| うたごえ喫茶 | 12(火)・26(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。 |
| ☞ボーリングでGo! (定員8名) | 14日(木) 10:30-11:30 | 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 |
| 絵本読み聞かせ | 16(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くださいます。皆さんでぜひご参加ください!! |
| ☞熱中症対策講座 (定員12名) | 18(月) 10:00-11:00 | 熱中症対策アドバイザーによる、適切な予防法を知り、熱中症を防ぐための講座です。 持ち物:筆記用具 |
| 絵本よむよむ お口の体操 | 19(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してくださいます。 |
| 街かど健康講座 (定員16名) | 21(木) 10:30-11:30 | 練馬区の管理栄養士・歯科衛生士・保健師が毎月交代で、健康づくり講座をおこないます。今回は歯科衛生士による『健康は、オーラルフレイル予防から』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) | 26(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) | 26(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『健康体操』と『終活情報支援』を行います。 |
| みんなでうたう会 | 28(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!! |
| ☞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…