

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
31 休み	1 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	2 ☕	3 ☎カラオケ(音楽室)	4 ☎植物クラフト	5 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	6 囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	☕	囲碁将棋 いきいき体操 (集団学習室)	☎グリーンフケア講座	お絵描きタイム	
7 休み	8 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	9 ☎手作りカフェ	10 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	11 ☎自転車講習会	12 ☎カラオケ(音楽室)	13 囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	うたごえ喫茶	囲碁将棋	☎ボーリングでGo!	お絵描きタイム	絵本読み聞かせ
14 休み	15 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	16 絵本よむよむ お口の体操	17 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	18 街かど健康講座	19 ☎カーレット体験会 ☎カラオケ(音楽室)	20 囲碁将棋 (ケアカフェ)
	囲碁将棋	☕	囲碁将棋	☎介護予防 フレイル予防講座	お絵描きタイム	介護相談・交流カフェ (集団学習室)
21 休み	22 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	23 ☎「修」活カフェ	24 ☎カラオケ(音楽室)	25 はるのひDVD体操	26 ☎カラオケ(音楽室)	27 囲碁将棋 (ケアカフェ)
	囲碁将棋	うたごえ喫茶	囲碁将棋	みんなでうたう会	お絵描きタイム	
28 休み	29 ☎認知症に強い 脳を作ろう ☎カラオケ(音楽室)	30 はるのひDVD体操	1	2	3	4
	囲碁将棋	いきいき体操 (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。

お知らせ

- ・スマホよろず相談は講師の都合によりお休みです。
- ・熱中症対策のため、特別警戒アラートが発表された場合は中止といたします。警戒アラートが発表された場合は、中止の可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

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...

街かどケアカフェはるのひカレンダー

6月のイベント表



6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)	3(水)・30(火) 14:00-15:30	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。
🐸植物クラフト (定員8名)	4(木) 10:30-12:00	今月のテーマは着物地や羽織の裏地で作る『着物地でアヤメ』です。アヤメは1人3本作ります。 持ち物:切れるはさみ・作品を持ち帰る袋
🐸グリーンケア講座 (定員10名)	4(木) 14:00-15:00	「グリーンケアって何?一人ではないですよ」この講座では悲しみと向き合いながらこれからの時間を穏やかに過ごしていくヒントを一緒に考えます。
🐸手作りカフェ (定員10名)	9(火) 10:30-12:00	今回はクラフトバンドと折り紙を使って『朝顔と風鈴の飾り』を作ります! 持ち物:のり(ボンド)、はさみ、作品を持ち帰る袋
うたごえ喫茶	9(火)・23(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歌いましょう。
🐸自転車講習会 (定員16名)	11(木) 10:00-11:00	光が丘警察署による自転車交通安全講習会です。自転車の基本的な交通ルールやマナーを学びます。 持ち物:筆記用具
🐸ボーリングでGo! (定員8名)	11(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
絵本読み聞かせ	13(土) 13:30-14:30	読み聞かせボランティア「わくわく絵本」の皆さんが大人向けにいろいろな絵本を読んでくださいます。クイズや手遊びもあります。
絵本よむよむ お口の体操	16(火) 10:30~11:40	第3火曜日の午前中は、読み聞かせボランティア「わくわく絵本」の皆さんと一緒に、お口の体操をかねて、絵本を声にだして読んだり歌ったりして、健康づくりを!
街かど健康講座 (当日先着16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「熱中症予防・健診を活かして夏を乗り切る」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)	18(木) 14:30-15:30	理学療法士による講座。今月は“【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩!”です。 ケアカフェはるのひは、オンライン開催です。
🐸カーレット体験会 (定員10名)	19(金) 10:30-11:30	カーレットは、カーリングを机上で手軽に楽しめる卓上スポーツです。カーリングのようにストーン(円盤)を滑らせ、的(ゴール)に近づけて楽しめます。
🐸介護相談・交流カフェ (定員30名)	20(土) 14:00-16:00	毎日できる食事・運動・嚥下訓練の方法など学べます。認知症や心配ごとの相談もできます。なんでも話して、心を軽くしましょう。場所:集団学習室
🐸「修」活カフェ (定員8名)	23(火) 10:00-12:00	パワカレ・つなカレ同窓会による「修」活カフェ。今回は「ギター演奏」になります。 「スマホよろず相談」はお休みにになります。
みんなでうたう会	25(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!!
🐸認知症に強い脳を作ろう (定員16名)	29(月) 10:30-11:15	これからの長寿社会、いかに認知症になりにくい脳を作るか、日頃健康脳の為に知って良いこととお話します。
🐸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...