



街かどケアカフェいちょう 12月予定



街かどケアカフェで楽しいリラックスタイムを！



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
休	麻雀・囲碁・将棋	整体体操	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	街かど健康講座	カフェタイム
	カフェタイム	カラオケ	カフェタイム	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
7	8	9	10	11	12	13
am	麻雀・囲碁・将棋	ぎんなんの会	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	絵本読み語り	カフェタイム
pm	テレビゲームで ボウリング	カラオケ	カフェタイム	すまいる すまいる フレイル予防	麻雀・囲碁・将棋	
14	15	16	17	18	19	20
am	麻雀・囲碁・将棋	折り紙de たのしく脳トレ	ゆるらく体操 お口の体操	かんたん 小物作りの会	オレンジカフェ	カフェタイム
pm	カフェタイム	カラオケ	クリスマス会	PTが伝える！ 介護予防・フレイル 予防講座！	麻雀・囲碁・将棋	
21	22	23	24	25	26	27
am	歌声いちょう	カフェタイム	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	カフェタイム	カフェタイム
pm	カフェタイム	カラオケ	カフェタイム	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
28	29	30	31	<div><p>誰でもいつでも出入り自由です。 コーヒーは100円、他のドリンクは 無料です。</p></div>		
am	休	休	休			
pm						

お問い合わせ先： 高野台西地域包括支援センター
03-6913-1515 (高野台5-24-1)



街かどケアカフェいちょう イベント表



寒さが本格的になってきましたね。インフルエンザなどの感染症も流行する時期です。皆様、うがい手洗いをこまめにして元気に過ごしましょう。
カフェでは今月も元気に生き生き過ごすためのイベントや講座がいっぱいです。特に今月は、1年の締めくくりと皆様への感謝を込めて、クリスマス会を企画しています。ぜひご参加ください。

イベント名	実施日時	内容
ゆるらく体操 お口の体操	毎週水曜日 10:00~10:30 10:40~11:10 10:00にくじ引きで に分けます。	誰でも気軽に取り組める体操です。合わせて、いつまでも美味しくお口から食事をするための運動をします。フレイル予防に毎週続けましょう。
整全体操	12月2日(火) 10~11 定員15名(抽選)	体をほぐし、血の巡りを良くして体をリセット！不調を改善して健康的な生活を目指しましょう。
街かど健康講座	12月5日(金) 10:30~11:30 先着15名(要申し込み)	様々なテーマの健康講座をします。今月は保健師による認知症予防とヒートショックの話です。相談の時間あり。
テレビゲームで ボウリング	12月8日(月) 13:30~15:00	任天堂スイッチを使ってボウリングを楽しみましょう。椅子に座ったままでもできます。
ぎんなんの会	12月9日(火) 10:30~11:30	もの忘れは気になるけれど、楽しく暮らしたい方のおしゃべり交流会です。
すまいる すまいる フレイル予防	12月11日(木) 14~15 先着15名(要申し込み)	フレイル予防の楽しい講座です。頭と体の活性化と一緒に取り組みましょう！
絵本読み語り	12月12日(金) 10:30~11:00	大人のための本の読み語り会です。物語の世界に浸ってみませんか。
折り紙 de たのしく脳トレ	12月16日(火) 11:00~12:00	ただ折るだけじゃない！頭と指先を使って脳トレになる折り紙をしてみましょう。
クリスマス会	12月17日(水) 14:00~15:30 先着20名(要申し込み)	皆様へ1年の感謝を込めてバイオリンとマジックと読み聞かせの楽しい会です。ぜひご参加を！
P Tが伝える！ 介護予防フレイル予防講座	12月18日(木) 14:30~15:30	はつらつセンターで実施するフレイル予防の講座をオンラインで同時視聴します。運動実技あり。
オレンジカフェ	12月19日(金) 10:30~12 先着10名(要予約)	もの忘れの心配のある方や地域の方々、一緒にゲームや体操を楽しみましょう。
かんたん 小物作りの会	12月18日(木) 10:30~11:30	おしゃべりしながら、リサイクル紙でかわいい小物を作りましょう。
歌声いちょう	12月22日(月) 10:00~10:45	音楽を通して楽しい時間を過ごしましょう。生伴奏と一緒に歌を歌ってみませんか。
麻雀・囲碁・将棋	月・10:00~12:00 金・13:00~16:00	麻雀・囲碁・将棋の好きな仲間が集まってゲームを楽しんでいます。
カラオケ	火・14:00~16:00 木・10:00~12:00	カラオケで自分の歌いたい歌、得意な歌を歌いましょう。

お問い合わせ先： 高野台西地域包括支援センター

03-6913-1515 (高野台5-24-1)