



街かどケアカフェいちょう 4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
			1	2	3	4
am 休	 誰でもいつでも出入り自由です。 イベントがある時もカフェスペース あります。		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	カフェタイム	麻雀・囲碁・将棋	
5	6	7	8	9	10	11
am 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	絵本読み語り	カフェタイム
	カフェタイム	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	
12	13	14	15	16	17	18
am 休	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	オレンジカフェ	カフェタイム
	テレビゲームで ボウリング	カラオケ	カフェタイム	PTが伝える！ 介護予防・フレイ ル予防講座！	麻雀・囲碁・将棋	
19	20	21	22	23	24	25
am 休	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	カフェタイム	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	
26	27	28	29	30	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>営業日時 (月)~(土)(祝日・日休み) 10:00~16:00</p> <p>コーヒー・ココア100円 その他のドリンク 無料</p> </div>	
am 休	歌声いちょう	カフェタイム	休	カラオケ		
pm	カフェタイム	カラオケ		カフェタイム		

☆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



街かどケアカフェいちょうは、皆様に支えられて、満1年を迎える事が出来ました。ありがとうございました！これからもよろしくお願ひします。
さて、季節は春、お花もたくさん咲いて、外に出るのが楽しいですね。外に出たついでに、ぜひカフェにもお立ち寄りください。イベントや講座をやっている時もカフェスペースはご用意していますよ。

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 ①10:00~10:30②10:40~11:10 10:00にくじ引きで①②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。
街かど健康講座	4月3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。今月のテーマは栄養士による「食べてフレイル・貧血予防」です。相談の時間もあります。
整体体操	4月7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。
すまいる♡すまいる フレイル予防	4月9日(木) 14:00~15:00 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	4月10日(金) 10:30~11:00	大人のための絵本の読み語り会です。物語の世界に浸ってみませんか。
テレビゲームで ボウリング	4月13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	4月14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。
P Tが伝える！ 介護予防フレイル予防講座	4月16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	4月17日(金) 10:30~12:00 先着10名(要予約)	もの忘れの心配のある方や地域の方々、ゲームや体操で脳トレを。役立つお話しもあります。
折り紙 de たのしく脳トレ	4月21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。
かんたん 小物作りの会	4月23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	4月27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)