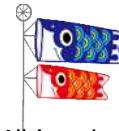


街かどケアカフェいちょう 5月予定



街かどケアカフェで楽しいリラックスタイムを!



※感染症対策、天候や講師の都合等によりイベントは変更・中止になることもあります。

日	月	火	水	木	金	土	
	<p>営業日時 (月)~(土)(日・祝休み) 10:00~16:00 コーヒー、ココア100円・緑茶、麦茶無料</p>				1	2	
am 休 pm					街かど健康講座 麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム	
3	4	5	6	7	8	9	
am 休 pm	休	休	休	カラオケ カフェタイム	カフェタイム 麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム	
10	11	12	13	14	15	16	
am 休 pm	麻雀・囲碁・将棋 テレビゲームでボウリング	ぎんなんの会 カラオケ	ゆるらく体操 お口の体操 カフェタイム	カラオケ すまいる♡すまいる フレイル予防	オレンジカフェ 麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム	
17	18	19	20	21	22	23	
am 休 pm	麻雀・囲碁・将棋 カフェタイム	折り紙de たのしく脳トレ カラオケ	ゆるらく体操 お口の体操 カフェタイム	カラオケ PTが伝える! 介護予防・フレイル 予防講座!	カフェタイム 麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム	
24	25	26	27	28	29	30	
am 休 pm	歌声いちょう 熱中症対策講座	カフェタイム カラオケ	ゆるらく体操 お口の体操 クイリングアート	カラオケ カフェタイム	かんたん 小物作りの会 麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム	
31	<p>Instagramで情報を発信中 カフェの雰囲気や、講座の様子、 お知らせを紹介しています。</p>					 CAFE.ITYOU	

☆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



さわやかな季節になりました。

太陽に誘われてつい外に出たくなりますね。骨を強くするために1日10分程度太陽の光を浴びたほうが良いと言われています。でも、浴び過ぎはシミそばかす、皮膚がんの原因になります。紫外線が強くなっていますので、日焼け対策をお忘れなく！

そして、外に出たついでに、ぜひいちょうにお立ち寄りくださいね。

今月も楽しい企画を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。
整体体操	今月はお休みです	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	5月1日(金) 10:30~11:30 先着15名(要予約)	様々なテーマの健康講座をします。今月はお話しです。相談の時間もあります。
テレビゲームで ボウリング	5月11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	5月12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	5月14日(木) 14:00~15:00 定員15名(抽選)	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！
オレンジカフェ	5月15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。役立つお話もあります。
折り紙 de たのしく脳トレ	5月19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。
P Tが伝える！ 介護予防フレイル予防講座	5月21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。
歌声いちょう	5月25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。
熱中症対策講座	5月25日(月) 14:00~15:00	熱中症を予防するためにどんな対策が必要でしょうか？大塚製薬の方にお話ししていただきます。
クイリングアート	5月27日(水) 13:30~15:30 (要予約) 材料代実費	細い紙をクルクル巻いて、素敵な作品を作ってみませんか？今回の作品は何でしょう？
かんたん 小物作りの会	5月29日(金) 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。
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)