



街かどケアカフェいちょう 6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	
31	1	2	3	4	5	6	
休	am	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
	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	
7	8	9	10	11	12	13	
休	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	かんたん 小物作りの会	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	
休	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	カラオケ	オレンジカフェ	カフェタイム
	pm	カフェタイム	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	
21	22	23	24	25	26	27	
休	am	麻雀・囲碁・将棋	カフェタイム	ゆるらく体操 お口の体操	カラオケ	消費者センター 出張講座	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <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> </div>				
休	am	歌声いちょう					カフェタイム
	pm	カフェタイム	カラオケ				



インスタグラムで情報を発信中

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。



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



紫陽花の花が色鮮やかに咲き誇る季節ですね。

日増しに暑さを感じる日もありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月も、皆様が笑顔になれるような楽しいイベントを用意してお待ちしています。

※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。

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 ①10:00~10:30 ②10:40~11:10 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	6月2日(火) 10:00~11:00 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	6月5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。相談の時間もあります。
テレビゲームで ボウリング	6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	6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	6月11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。頭と体の活性化に一緒に取り組みましょう！
オレンジカフェ のぞみ	6月19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	6月16日(火) 11:00~12:00 要予約	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	6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。
歌声いちょう	6月29日(月) 10:00~11:00	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。
消費者センター 出張講座	6月26日(金) 10:00~11:00	消費生活相談員が消費者トラブルの現状や対応方法について、分かりやすく説明してくれます。
かんたん 小物作りの会	6月12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。