

# ケアカフェかしわ便り 12月号



※上段は午前(9時～12時)、下段は午後(13時～17時)です

発行：2025年11月17日

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
ケア カフェ	カフェタイム ●	e-ボウリング 10時～11時半 カフェタイム☝	カフェタイム ●	松竹会	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☝
	松寿会：大正琴①	松寿会：書道① 新日本婦人の会①	さくら① 中村児童館	調整日	松竹会：絵手紙クラブ① 松寿会：輪投げ①	
	8	9	10	11	12	13
ケア カフェ	カフェタイム ●	カフェタイム☝ ぬりえの会 14時～15時	カフェタイム ●	カフェタイム☝ 認知機能測定・ ベジチェック 13時半～15時半	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☝
	レインボークラブ①				寿会：民謡①	
多目的室	松寿会：民謡①	クラブ・ラビット①	中村児童館	gt	松竹会：あみあみクラブ①	
	15	16	17	18	19	20
ケア カフェ	カフェタイム ●	カフェタイム☝ オレンジカフェ 14時～15時	カフェタイム ●	小物づくり 10時～11時 フレイル予防講座 (オンライン会場) 14時半～15時半	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☝
	松寿会：大正琴②	松寿会：書道② 新日本婦人の会②	さくら② 中村児童館	調整日	松竹会：絵手紙クラブ② 松寿会：輪投げ②	
	22	23	24	25	26	27
ケア カフェ	カフェタイム☝ ナンプレ教室 ①14時②15時	街かど健康講座 10時半～11時半 カフェタイム☝	カフェタイム ●	カフェタイム ●	中村体操教室 ①10時 ②11時 カフェタイム☝	カフェタイム ●
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋・麻雀 カラオケ☝	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ☝ 囲碁・将棋・麻雀	カラオケ☝
	レインボークラブ②			調整日	寿会：民謡② 松竹会：あみあみクラブ②	中村児童館
	29	30	31	お知らせ 年末年始のため、12月28日（日）～ 令和8年1月4日（日）まで休館日となります。 1月5日（月）より通常どおりの開所となります ので予めご了承ください。  本年も中村かしわ地域包括支援センターをご利用 いただき、ありがとうございました。 来年もどうぞよろしくお願いいたします。		
ケア カフェ	休館日					
娯楽室						
多目的室						

# ケアカフェかしわ便り 12月号

## ☆抽選制のイベント

★申込方法：ご来所・お電話(☎03-5848-6177)

★受付期間：11月17日（月）～11月21日（金）9：00～17：00

★結果通知：11月26日（水）～11月29日（土）当選者のみ連絡致します。

イベント名	日程	内容
中村体操教室 ※毎週金曜日です	12/5.12.19.26（金）	介護予防体操で一緒に楽しく運動しましょう。 講師：理学療法士等 定員：各回12名
	①10:00～10:45 ②11:00～11:45	
小物づくり	12/18（木）	「獅子と午の吊るし飾り」を作りましょう。 定員：12名 持ち物：なし
	10:00～11:00	

## ☆事前申込みのイベント

★申込方法：ご来所・お電話(☎03-5848-6177)

街かど健康講座	12/23（火）	管理栄養士や歯科衛生士、保健師による健康講座です。 テーマ：「認知症予防とヒートショック・冬を乗り切る健康術」 【保健師】 定員：15名（先着順）
	10:30～11:30	

## ☆当日先着順のイベント

イベント名	日程	内容
e-ボウリング	12/2（火）	e-ボウリングを通じて交流しながら、身体を動かしましょう！ 定員：12名
	10:00～11:30	
ぬりえの会	12/9（火）	みんなで楽しく塗り絵をしましょう。 定員：10名
	14:00～15:00	
オレンジカフェ	12/16（火）	地域の方々、認知症の方やその家族が集まり、お茶を飲みながら情報交換や相談ができる場です。 定員：10名 テーマ：「歌声喫茶」皆さんで楽しく歌いましょう♪
	14:00～15:00	
ナンプレ教室	12/22（月）	計算をしないパズルです。初級はルール説明あり、中上級は無しです。解説を聞きながらみんなで楽しく解きましょう。 講師：ボランティア講師 定員：各回10名
	①初級編 14:00～14:45 ②中上級編 15:00～15:45	

## 街かどケアカフェとは？

高齢者をはじめとする地域の方がふらっと立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談することができる地域の拠点です。



### 中村かしわ地域包括支援センター

【住所】練馬区中村2-25-3

【電話番号】03-5848-6177

【開館時間】9：00～17：00

【休館日】日曜日・祝日・年末年始



(ホームページ)