



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 ⌚	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 ⌚			カフェタイム ⌚				
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ			
	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ		囲碁・将棋・麻雀				
多目的室	松寿会：大正琴①	松寿会：書道①	さくら①	調整日	松竹会：絵手紙クラブ①				
		新日本婦人の会①	中村児童館		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 ⌚	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 ⌚			
		ぬりえの会 14時~15時		認知機能測定・ ペジチェック 13時半~15時半	カフェタイム ⌚				
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ			
	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ		囲碁・将棋・麻雀				
多目的室	レインボークラブ①				寿会：民謡①				
	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 ⌚	カフェタイム ⌚	小物づくり 10時~11時	中村体操教室 ①10時 ②11時	カフェタイム ⌚			
		オレンジカフェ 14時~15時		フレイル予防講座 (オンライン会場) 14時半~15時半	カフェタイム ⌚				
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ			
	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ		囲碁・将棋・麻雀				
多目的室	松寿会：大正琴②	松寿会：書道②	さくら②	調整日	松竹会：絵手紙クラブ②				
		新日本婦人の会②	中村児童館		松寿会：輪投げ②				
	22	23	24	25	26	27			
ケア カフェ	カフェタイム ⌚	街から健康講座 10時半~11時半	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 ⌚			
		ナンプレ教室 ①14時②15時			カフェタイム ⌚				
娯楽室	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	囲碁・将棋 麻雀	カラオケ	カラオケ			
	カラオケ	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ		囲碁・将棋・麻雀				
多目的室	レインボークラブ②			調整日	寿会：民謡②	中村児童館			
	松寿会：民謡②	クラブ・ラビット②	中村児童館		松竹会：あみあみクラブ②				
	29	30	31		お知らせ				
ケア カフェ	休館日			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ひいたします。					
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） ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	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
小物づくり	12/18(木) 10:00～11:00	「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

☆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） 10:00～11:30	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
ぬりえの会	12/9（火） 14:00～15:00	みんなで楽しく塗り絵をしましょう。 定員：10名
オレンジカフェ	12/16（火） 14:00～15:00	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♪
ナンプレ教室	12/22（月） ①初級編 14:00～14:45 ②中上級編 15:00～15:45	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

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)