

ケアカフェかしわだより4月号

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ケアカフェ 開放日	AM:松竹会 (ケアカフェ)	ケアカフェ 開放日	ケアカフェ 開放日
	6	7	8	9	10	11
	ケアカフェ 開放日	e-ボウリング 10時~11時半 (ケアカフェ)	ケアカフェ 開放日	寿会(ケアカフェ) 中村体操教室 (多目的室) ①10時 ②11時	ケアカフェ 開放日	ケアカフェ 開放日
	13	14	15	16	17	18
	ケアカフェ 開放日	オレンジカフェ 14時~15時 (ケアカフェ)	ケアカフェ 開放日	フレイル予防体操 14時半~15時半 (ケアカフェ)	ケアカフェ 開放日	ケアカフェ 開放日
	20	21	22	23	24	25
	ケアカフェ 開放日	ケアカフェ 開放日	ケアカフェ 開放日	中村体操教室 (多目的室) ①10時 ②11時	ケアカフェ 開放日	ケアカフェ 開放日
	27	28	29	30	31	
	ケアカフェ 開放日	街かど健康講座 10時半~11時半 (ケアカフェ)	お休み (昭和の日)	ケアカフェ 開放日	ケアカフェ 開放日	

4月からの変更点

◆中村体操教室

- ・4月より**毎月第2週・4週の木曜日**に**多目的室**で行います。
(イベント等により変更になる場合があります)
- ・開催時間は**1部:10時**、**2部:11時**で**各回25名定員**です。
- ・抽選制から**当日先着順**に変更となります。参加ご希望の方はお間違えのないようにお願いします。皆さまのご参加をお待ちしております。

◆ケアカフェカレンダー、娯楽室・多目的室のイベント掲載について

- ・娯楽室、多目的室の予定表は別紙に掲載いたします。
- ・ご利用される方はご確認よろしく願いいたします。

ケアカフェかしわだより4月号

＊当日先着順イベント

イベント名	日程	内容
中村体操教室	9日・23日(木) 10時開始(2部制) 第2・4週木曜	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、 包括職員
オレンジカフェ	14日(火) 14時開始	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:「切り絵から春を感じよう!」
e-ボウリング	7日(火) 10時開始	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

＊事前申し込みイベント

イベント名	日程	内容
街かど健康講座	28日(火) 10時半開始	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:[保健師]定員:15名 (先着順)
フレイル予防体操	16日(木) 14時半開始	オンライン中継で先生の講演・日常で行える運動が学べる体操教室です。定員:12名

街かどケアカフェとは？

子供から高齢者まで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。

