

ケアカフェかしわだより5月号



	月	火	水	木	金	土
					1 カフェde ボウリング (ケアカフェ) 10時-11時半	2 カフェ タイム
	4	5	6	7 AM:松竹会 (ケアカフェ) 中村体操教室 (多目的室) ①10時 ②11時	8 カフェ タイム	9 カフェ タイム
	11 お休み	12 お休み	13 お休み	14 中村体操教室 (多目的室) ①10時 ②11時	15 カフェ タイム	16 カフェ タイム
	18 カフェ タイム	19 オレンジカフェ (ケアカフェ) 14時~	20 カフェ タイム	21 フレイル予防体操 (ケアカフェ) 14時半~	22 カフェ タイム	23 カフェ タイム
	25 熱中症対策講座 (ケアカフェ) 10時~	26 街かど健康講座 (ケアカフェ) 10時半~	27 カフェ タイム	28 松寿会 (ケアカフェ) (多目的室) ※終了後、カフェ開放	29 カフェ タイム	30 カフェ タイム

~お知らせ~

◆中村体操教室

・4月より毎月第2週・4週の木曜日午前中に多目的室で実施中です。

5月は開所日の関係で、7日・14日(木)に体操教室を行いますのでご注意ください。

・4月より抽選制から**当日先着順**に変更となっております。

◆乳幼児マットについて

4月より、ケアカフェスペースに**乳幼児マット**を設置しました。当館は2階に児童館がある特徴から、カフェを利用する**児童やお子様連れ**の親子が増えました。【誰でも気軽に利用できる居場所】を提供できるよう努めてまいります。

◆イベント開催日のカフェスペース取り扱いについて

ケアカフェでは定期的にイベントを開催しております。その際、**カフェスペースを利用できない場合は、適宜、当館会議室や多目的室を開放し、対応いたします。**

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ケアカフェかしわだより5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 (2部制)	7日・14日(木) 10時/11時開始 ※5月は第1・2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 定員:各部25名
カフェdeボウリング	1日(金) 10時開始	カフェde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	26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。ら テーマ:[健康はオーラルフレイル予防から]定員:15名(先着順)
フレイル予防体操	21日(木) 14時半開始	中継先の先生の講演・日常で行える運動が学べる体操教室です。 定員:12名
熱中症対策講座	25日(月) 10時開始	夏に向けての熱中症対策が学べる講座です。
オレンジカフェ ※今回のみ事前申し込み	19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:「森林浴でリラックス」

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。

