

# 2026年 5月

裏面もあります



# 街かどケアカフェこぶし日程表

申込み開始日：4月20日 月曜日 10時～

高野台地域包括支援センター 03-5372-6300

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<p>★カフェタイムは皆様が交流を持ち、くつろぐことができます。</p> <p>★「これから塾」は今月はお休みにになります。</p> <p>★もの忘れ予防講座は第3水曜のみです。</p>				<p>☆カフェタイム</p> <p>⑥一緒に歌いましょう 13:30～</p>		休業日
4	5	6	7	8	9	10
休業日	休業日	休業日	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	休業日
<p>ゴールデンウィーク</p>				<p>⑨わくわく絵本13:30～</p> <p>⑩パンの販売 14:30～15:00</p>		
11	12	13	14	15	16	17
<p>⑥イスでゆるらく体操 10:30～</p> <p>☆カフェタイム</p>	<p>☆カフェタイム</p> <p>⑧「薬剤師さんと話そう！」 14:30～ 糖化度測定 ★事前申込制 チラシ参照</p>	☆カフェタイム	<p>⑦街かど健康講座 10:30～</p> <p>③白い箱の会 14:00～</p>	<p>☆カフェタイム</p> <p>④テレビでボーリング ★事前申込制 チラシ参照</p> <p>①かめコース 13:00～</p> <p>②うさぎコース 14:30～</p>	☆カフェタイム	休業日
18	19	20	21	22	23	24
<p>⑥イスでゆるらく体操 10:30～</p> <p>☆カフェタイム</p>	☆カフェタイム	<p>②もの忘れ予防体操 10:30～ ★事前申込制チラシ参照</p> <p>☆カフェタイム</p>	<p>☆カフェタイム</p> <p>⑩理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！ 14:30～</p>	<p>①カード作り講座 ★事前申込制 10:30～</p> <p>⑫焼き菓子・クッキー販売 11:00～13:00</p>	☆カフェタイム	休業日
25	26	27	28	29	30	31
<p>⑥イスでゆるらく体操 10:30～</p> <p>☆カフェタイム</p>	<p>☆カフェタイム</p> <p>⑬熱中症対策講座 14:00～15:00</p>	<p>☆カフェタイム</p> <p>④リサイクルブック フェア 14:00～</p>	☆カフェタイム	☆カフェタイム	☆カフェタイム	休業日

お茶・水は無料、  
コーヒーは1杯100円  
ご利用いただけます。





# 2026年5月

# 街かどケアカフェこぶし イベント情報

**要予約** イベント

申込み開始日：4月20日 月曜日 10時～

イベント名	実施日時	内容		申込先
①カード作り講座	22日(金) 10:30～	8名	テーマ「水彩で描く紫陽花のカード」	高野台地域包括 支援センター 03-5372-6300
②もの忘れ予防体操	第1水曜日はお休み <b>注目!</b>		もの忘れ予防に効果がある体操を行います。 イスに座りながらできる体操です。	
	20日(水) 10:30～	20名		
③薬剤師さんと話そう	12日(火) 14:30～	20名	糖化度測定と相談会を行います。	
④テレビでボーリング	かめコース ①15日(金) 13:00～ 	6名	ゲームを使ってボウリングを楽しみましょう！ ご予約は①②のいずれか月に一回。 ①かめコース…初心者、操作に慣れない方が対象。 ②うさぎコース…操作に慣れている方が対象。	
	うさぎコース ②15日(金) 14:30～ 	8名		

**予約不要** イベント

イベント名	実施日時	内容	
⑤一緒に歌いましょう	1日(金) 13:30～	懐かしい歌、思い出の歌、童謡など…歌声喫茶のノリで皆さん楽しく歌いましょう。	
⑥イスでゆるらく体操	毎週月曜日 10:30～	誰でも気楽に取り組める体操です。タオルをご持参ください。	
⑦街かど健康講座	14日(木) 10:30～	管理栄養士・歯科衛生士・保健師が交代で健康に関する講座を月1回行います。 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。	
⑧白い箱の会	14日(木) 14:00～	傾聴ボランティアが、困っていることや嬉しかったことなど、どんなお話でも伺います。	
⑨わくわく絵本	8日(金) 13:30～	ボランティアが大人に向けた絵本の読み聞かせを行います。	
⑩パンの販売	8日(金) 14:30～15:00	「ワークショップ・ブルーベリー」がケアカフェこぶしで、パンの販売を行います。	
⑪理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	21日(木)14:30～	理学療法士が介護予防についてオンラインで講義や体操を行います。 今月のテーマ：【体力】その息切れは年のせい？！	
⑫焼き菓子・クッキー販売	22日(金) 11:00～13:00	「べるはうす」がケアカフェこぶしで、焼き菓子・クッキーを販売を行います。	
⑬熱中症対策講座	26日(火) 14:00～15:00	大塚製薬の職員が、熱中症対策に関するお話をします。	
⑭リサイクルブックフェア	27日(水) 14:00～	図書館からリサイクルブックがケアカフェに来ます。本はご自由にお持ち帰り頂けます。	