

2026. 4月
オープン



常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 令和8年4月予定表



🐾 営業日時 🐾

月～土 10:00～16:00 (日・祝日・年末年始はお休みです)
～気軽に立ち寄りください(^^)～



※ 上段:午前 / 下段:午後

☕ カフェタイムは、飲食やおしゃべりなど、ご自由にお過ごし頂く時間です。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
			カフェタイム	カフェタイム	コーラス 10:30～11:30	カフェタイム
			カフェタイム	ナンプレ初級 14:00～ ナンプレ中・上級 15:10～	囲碁・将棋 13:00～16:00	カフェタイム
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
休み	詩吟教室 10:00～11:00	カフェタイム	折り紙交流サロン 10:30～11:30	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
	囲碁・将棋 13:00～16:00	カフェタイム	カフェタイム	音楽リハビリ 13:00～14:00	囲碁・将棋 13:00～16:00	カフェタイム
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
休み	カラオケ10時～11時 椅子ヨガ 11:15～12:00	カフェタイム	カフェタイム	eボーリング 10:30～11:30	コーラス 10:30～11:30	カフェタイム
	囲碁・将棋 13:00～16:00	生活体操 (ゆったり) 14:00～15:15	カフェタイム	介護予防フレイル 予防講座 14:30～15:30	囲碁・将棋 13:00～16:00	カフェタイム
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休み	カラオケ10時～11時 詩吟教室 10:00～11:00	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
	囲碁・将棋 13:00～16:00	生活体操 (しっかり) 14:00～15:15	カフェタイム	音楽リハビリ 13:00～14:00	囲碁・将棋 13:00～16:00	カフェタイム
26日	27日	28日	29日	30日	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>--お知らせ-- 「絵はがきを楽しむ会」を 5月に開催します。詳細は 5月のスケジュールにて お楽しみに!!</p> </div>	
休み	椅子ヨガ 11:15～12:00	カフェタイム	昭和の日	カフェタイム		
	囲碁・将棋 13:00～16:00	カフェタイム		カフェタイム		

黄色: 事前申込みイベント

黄緑: 予約不要イベント(当日先着順)

カラオケ: 当日先着順
児童館1階 音楽室にて開催

※4月分の「要申込み」のイベント・講座の申込み開始は、3月19日(木)9:00からとさせていただきます。

【イベント・講座について】

- イベント等の内容・予約方法は裏面に記載されていますので、ご確認ください。
- 感染症防止や天候、講師の都合により、イベント等は変更・中止になる可能性があります。
- イベント等の開催中はお席(カフェスペース)が少なくなる場合があります、ご了承ください。

🍷 コーヒー・ココア 100円
※職員へお申し出ください。
その他飲み物 無料(ご自由にどうぞ♡)

～【お問合せ・お申込み先】～
第2育秀苑地域包括支援センター ☎03-5912-0523
(3/30～みらい青空地域包括支援センター 番号同上)

2026年4月 常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 イベント情報

★ ご案内 ★

お問合せやご予約のお申込みは、

「第2育秀苑地域包括支援センター」 ☎ 03-5912-0523 まで
(3/30～みらい青空地域包括支援センター 番号同上)

受付時間は、**9:00～17:00** です。

4月分の「要申込み」のイベント・講座については、3月19日(木)9:00から
申込み受付開始です。

先着順(ご本人のみ)にて受付ます。キャンセル待ちをご希望の場合は、お申し出ください。
キャンセルが出た場合のみ、開催日前日までに順次ご連絡いたします。

4月の主なイベント・講座	実施日時	定員	内容	
予約不要イベント (当日先着順にて定員まで)	e-ボーリング	16日 10:30～11:30	8名	テレビゲームのボーリングです。楽しく交流しながら身体を動かしましょう！座ったままでもできます。
	介護予防・フレイル予防講座	16日 14:30～15:30	8名	オンライン(zoom)で理学療法士が介護予防について、講座や体操を行います。
	囲碁・将棋 (開放教室)	3・6・10・13・17・20・24・27日 13:00～16:00	囲碁4名 将棋4名	囲碁・将棋 各2セットあります。人数が揃ったらスタートしてください。
	折り紙交流サロン (指導はありません)	8日 10:30～11:30	15名	折り紙などを用意してあります。皆さんと一緒に楽しみください！
	🎵カラオケ	13日・20日 10:00～11:00	10名	1階児童館の音楽室を利用します。利用についての詳細は下記をご確認ください。
事前申込みイベント (申込みは3月19日から受付開始)	ナンプレ講座	2日 初級 14:00～14:50 中・上級 15:10～16:00	各10名	計算をしないパズルです。初級と中・上級のクラスがあり、解き方を学びます。楽しくおしゃべりしながら解いていきましょう！
	詩吟教室	6日・20日 10:00～11:00	8名	講師による詩吟教室です。漢詩、和歌、俳句などに節をつけて歌う日本の伝統芸能です。
	椅子ヨガ	13日・27日 11:15～12:00	10名	講師：chiko氏による、椅子に座って行うヨガ教室です。立ち姿勢での動きもあります。心身のリラックスや健康増進にもつながります。
	生活体操 	14日 ゆったりクラス 14:00～15:15 21日 しっかりクラス 14:00～15:15	各10名	講師による、転倒予防・筋力維持の体操です。ゆったりクラスはフェイスタオルをご持参ください。どちらのクラスもスポンジボールを使用します。直径9cm程のスポンジ製で指先運動にも効果的です。お持ちでない方は当日1,300円で購入することもできます。
	音楽リハビリ	9日・23日 13:00～14:00	15名	講師の生伴奏と一緒に歌います。音楽を通して健康維持や脳の活性化を目指しましょう！
	コーラス	3日・17日 10:30～11:30	15名	発表会に向け活動するため、メンバーは半年ごとの入替え制です。今回は上半期(4～9月)のみのお申込みです。

【🎵カラオケについて】

カラオケは、10:00～11:00 児童館の「音楽室」をお借りして行います。「音楽室」は1階で、土足厳禁です。建物入口で靴を脱いでお入りください。スリッパ等の貸し出しは行っておりませんので、必要な方は内履きをご持参ください。参加される方同士で順番を決めるなどして、譲り合ってお楽しみください。

【ケアカフェ利用にあたって】～皆さまのご協力をお願い致します～

★会場の広さの関係で、人数制限をさせていただくことがあります。

★持ち物や貴重品の管理はご自身で行ってください。盗難・紛失等の責任は負いかねます。あらかじめご了承ください。

街かどケアカフェみらい青空(みらい青空地域包括支援センター併設)

【住所】練馬区旭丘2-40-1 みらい青空学園複合施設内1階

【電話】03-5912-0523

【開館時間】午前10時～午後4時

【休館日】日曜日・祝日・年末年始

【アクセス】<電車> 西武池袋線 江古田駅北口より徒歩5分

