

常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 令和8年5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
					コーラス(申込み終了) 10:30～11:30 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 10:30～11:00 カフェタイム
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
憲法 記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	カフェタイム ナンプレ初級 14:00～ ナンプレ中・上級 15:10～	街かど健康講座 10:30～11:30 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 10:30～11:00 カフェタイム
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
休み	椅子ヨガ 11:15～12:00 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム 生活体操 (ゆったり) 14:00～15:15	折り紙交流サロン 10:30～11:30 カフェタイム	ゆる×らく体操 11:00～12:00 音楽リハビリ 13:00～14:00 ぬり絵を楽しむ会 14:30～15:30	コーラス(申込み終了) 10:30～11:30 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 10:30～11:00 カフェタイム
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
休み	♪カラオケ10時～11時 詩吟教室 10:10～11:10 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	熱中症対策講座 10:00～11:00 生活体操 (しっかり) 14:00～15:15	カフェタイム 絵はがきを楽しむ会 (申込み終了) 13:30～15:00	カフェde ボーリング 10:30～11:30 介護予防フレイル 予防講座 14:30～15:30	カフェタイム 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 10:30～11:00 カフェタイム
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
休み	♪カラオケ10時～11時 椅子ヨガ 11:15～12:00 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム カフェタイム	カフェタイム カフェタイム	ゆる×らく体操 11:00～12:00 音楽リハビリ 13:00～14:00	カフェタイム 囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	♡自主活動 健康体操 10:30～11:00 カフェタイム
31日	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)		♡ 自主活動 健康体操 申込み先は別となります。 (詳細は別紙参照)	
休み	カラオケ: 児童館音楽室(当日先着順)		水色: 申込み終了イベント			

※5月分の「要申込み」のイベント・講座の申込み開始は、4月20日(月)9:00からとさせていただきます。

- 【イベント・講座について】 ※予約方法の詳細は裏面を参照ください。
○ 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。

★ 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



2026年5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、
「みらい青空地域包括支援センター」 ☎ 03-5912-0523 まで

受付時間は、**9:00～17:00** です。

5月分の「要申込み」のイベント・講座については、4月20日(月)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。
 ※キャンセルが出なかった場合は、ご連絡致しません。ご了承ください。

5月の主なイベント・講座	実施日時	定員	内容	
(当日先着順にて定員まで) 予約不要イベント	カフェdeボーリング	21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OK。
	囲碁・将棋・麻雀 (開放教室)	1・8・11・15・18・22・25・29日 13:00～16:00	囲碁6名 将棋4名 麻雀8名	囲碁3セット・将棋2セット・麻雀2セットです。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)	13日 10:30～11:30	20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てください！
	🎵 カラオケ	18日・25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。

★ 下記 ⑦～⑩ は、お一人様、各講座 1 枠のご予約に変更となります、ご了承ください。

(申込みは4月20日から受付開始) 事前申込みイベント	①介護予防・フレイル 予防講座	21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。
	②熱中症対策講座	19日 10:00～11:00	10名	大塚製薬さんによる熱中症対策講座！体調管理の仕方などを学んで、暑い夏を乗り切りましょう。
	③街かど健康講座	8日 10:30～11:30	10名	今回は歯科衛生士さんによる「オーラルフレイル」予防講座！お口の健康について学びます。
	④ナンプレ講座	7日 初級 14:00～14:50 中・上級 15:10～16:00	各12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！
	⑤ぬり絵を楽しむ会	14日 14:30～15:30	10名	色鉛筆をご用意しています。ナンプレ講師の方がオリジナルの絵柄を持ってきてくれます。お好みに塗って楽しみましょう！
	⑥詩吟教室	18日 10:10～11:10	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。
	★⑦椅子ヨガ	11日・25日 11:15～12:00	各10名	講師：c hiko氏。主に椅子に座って行いますが、立ち姿勢での動きもあります。フェイスタオルのご持参と、脱ぎ履きしやすい靴でお越しください。
	★⑧生活体操 	12日 ゆったりクラス 14:00～15:15 19日 しっかりクラス 14:00～15:15	各10名	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。
	★⑨ゆる×らく体操	14日・28日 11:00～12:00	各10名	練馬健康体操普及会の講師が、練馬区の体操を中心に、筋トレやストレッチを行います。フェイスタオルをご持参ください。
★⑩音楽リハビリ	14日・28日 13:00～14:00	各15名	講師の生伴奏と一緒に歌います。	

申込み終了	絵はがきを楽しむ会	20日 13:30～15:00	8名	2か月に1回(奇数月)に開催予定です。7月の申込み日時は6月の予定表をご確認ください。
申込み終了	コーラス	1日・15日 10:30～11:30	15名	メンバーは半年(4月～9月)の入替え制です。

【🎵 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

【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。

＜問合せ先:みらい青空地域包括支援センター ☎ 03-5912-0523