

常設型 街かどケアカフェ「みらい青空」 令和8年6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	5日	6日
🍀	詩吟教室 10:10～11:10	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	コーラス(申込み終了) 10:30～11:30	♡自主活動 健康体操
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	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・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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	折り紙交流サロン 10:30～11:30	ゆる×らく体操 11:00～12:00	街かど健康講座 10:30～11:30	♡自主活動 健康体操
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	生活体操 (ゆったり) 14:00～15:15	カフェタイム	音楽リハビリ 13:00～14:00 ぬり絵を楽しむ会 14:30～15:30	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
🛑 休み	詩吟教室 10:10～11:10	カフェタイム	カフェタイム	カフェdeボーリング 10:30～11:30	コーラス(申込み終了) 10:30～11:30	♡自主活動 健康体操
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	生活体操 (しっかり) 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・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
🛑 休み	♪カラオケ10時～11時 カフェタイム	カフェタイム	オレンジカフェ みらい青空 11:00～12:00	ゆる×らく体操 11:00～12:00	カフェタイム	♡自主活動 健康体操
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	わくわく絵本 13:30～14:30	カフェタイム	音楽リハビリ 13:00～14:00	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	アトリエ青空倶楽部 13:30～14:30
28日	29日	30日	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">黄色: 事前申込みイベント</div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">黄緑: 予約不要イベント(当日先着順)</div>			
🛑 休み	椅子ヨガ 11:15～12:00	カフェタイム				
	囲碁・将棋・麻雀 13:00～16:00	カフェタイム				

♡ 自主活動 健康体操
毎週土曜日午前
一部・二部入れ替え制
申込み先は別です
(詳細は別紙参照)

カラオケ(当日先着順) / コーラス(申込み終了) は、児童館音楽室で行います

※6月分の「要申込み」のイベント・講座の申込み開始は、5月20日(水)9:00からとさせていただきます。
(先着順)

【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6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。

6月分の「要申込み」のイベント・講座については、5月20日(水)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。

6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	18日 10:30～11:30	8名	テレビゲームのボーリングです。楽しく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・5・8・12・15・19・22・26・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 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)	10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 お楽しみください！
	わくわく絵本	23日 13:30～14:30	12名程	ボランティアさんによる、大人も楽しめる絵本の 読み聞かせの会です。どなたでも参加できます。 プログラムは別紙チラシ参照。
	🎵カラオケ	8日・22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 ⑧～⑪ 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5月20日から受付開始)	①介護予防・フレイル 予防講座	18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街かど健康講座	12日 10:30～11:30	10名	今回は保健師さんによる「熱中症予防・健診を活かして夏を乗り切る」お話です！
	③ナンプレ講座	4日 初級 14:00～14:50 中・上級 15:10～16:00	各15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！
	④ぬり絵を楽しむ会	11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！
	⑤アトリエ青空倶楽部	27日 13:30～14:30	5名程	ボランティアさんと一緒に、お茶を飲みながら、折り紙や刺繍などをして過ごしましょう。
	⑥詩吟教室	1日・15日 10:10～11:10	15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オレンジカフェ青空 ※当日の参加も可能です！	24日 11:00～12:00	10名	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。
	★⑧椅子ヨガ	8日・29日 11:15～12:00	各10名	講師：c h i k o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。
	★⑨生活体操 	9日 ゆったりクラス 14:00～15:15 16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。
	★⑩ゆる×らく体操	11日・25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、筋トシ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。
	★⑪音楽リハビリ	11日・25日 13:00～14:00	各15名	講師の生伴奏と一緒に歌います。

【カラオケとコーラスについて】

カラオケとコーラスは、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。

【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。

ご予約・お問合せ先：みらい青空地域包括支援センター ☎ 03-5912-0523