

2026

# ケアカフェつつじ便り


令和8年5月20日発行

6月



※感染症対策、天候や講師の都合等により、イベントは変更・中止になる可能性があります

\*予定表は上段が午前、下段が午後です。

月	火	水	木	金	土
1 カフェタイム ☕ English Action!	2 カフェタイム ☕	3 カフェタイム ☕	4 出張音読講座 わくわく絵本 📖	5 カフェタイム ☕	6 カフェタイム ☕
8 カフェタイム ☕	9 カフェタイム ☕ つつじ お楽しみ会	10 つつじ体操 カフェタイム ☕	11 カフェタイム ☕	12 カフェタイム ☕	13 カフェタイム ☕
15 カフェタイム ☕	16 街かど健康講座 カフェタイム ☕	17 カフェタイム ☕ ナンプレ教室	18 カフェタイム ☕ 介護・フレイル 予防講座	19 おりがみサロン オレンジカフェ ゆとりろ	20 カフェタイム ☕
22 カフェタイム ☕	23 つつじ ボウリング 🎳 カフェタイム ☕	24 つつじ体操 カフェタイム ☕	25 カフェタイム ☕ キーボード生演奏♪ (13:00~13:45)	26 カフェタイム ☕	27 カフェタイム ☕
29 カフェタイム ☕	30 カフェタイム ☕ 認知機能測定	<p>*講座中はカフェスペースが少なくなります。 利用者内で譲り合っ てご利用ください。</p>		<p>キーボード生演奏とは？ BGMとして演奏いただ いております。 お気軽にお立ち寄り ください。</p> 	

**English Action!** 初心者向け!

軽く体を動かしながら、  
楽しく英語にふれましょう!  
内容: 挨拶、ジェスチャー、自己紹介、  
食べ物など  
日時: 6/1(月) 14:30~15:00  
定員: 8名 申込: 先着順

●○カラオケ・囲碁・将棋●○

**<開放日時>**  
毎週月曜日・金曜日 (祝日はお休み)

カラオケ (会議室9) : 10時~13時  
(歌唱は12:50まで)

囲碁・将棋 (会議室8) : 13時~16時

6月は  
第4月曜日に  
将棋ボランティアが  
います!

街かどケアカフェつつじ



【住所】 東京都練馬区貫井1-9-1  
中村橋区民センター 2階

【電話番号】 03 (3577) 8815

【開館時間】 10:00~16:00

【休館日】 日曜日・祝日・年末年始  
(12月29日~1月3日) (ホームページ)

【アクセス】 電車: 西武池袋線 中村橋駅北口 徒歩5分



# ●○講座詳細・申し込み方法●○

★申込方法：ご来所・お電話にて（☎03-3577-8815）



\*講座が満員の場合、キャンセル待ちの受付は行っておりません。  
講座開催前日～当日を目安に空き状況のお問合せをお願いします。

## ※抽選制のイベント

★抽選予約受付期間：5月20日（水）～5月25日（月）10:00～16:00

★抽選結果通知：5月26日（火）～5月28日（木）落選者のみ連絡致します。

つつじ体操	6/10（水）、6/24（水） ①10:30～11:15 ②11:30～12:15	動画を見ながらストレッチや椅子に座ったままでできる体操を行います。みんなで一緒に楽しく運動しましょう！ 講師：包括職員 定員：各回8名
おりがみサロン	6/19（金） 10:00～11:30	ボランティアと一緒に折り紙を折ります。 今月の作品：「かわいいワンちゃん」（別紙チラシ参照） 定員：10名

## ※事前申込みのイベント(先着順) ★受付開始：5月20日10時～（一部除く）

出張音読講座	6/4（木） 11:00～12:00	貫井図書館職員による出張音読講座です。 みんなで詩の音読を行います。 定員：12名
街かど健康講座	6/16（火） 10:30～11:30	管理栄養士・歯科衛生士・保健師による健康講座です。 テーマ：熱中症予防・健診を活かして夏を乗り切る（保健師） 定員：12名
ナンプレ教室	6/17（水） 初級 14:00～14:50 中上級 15:10～16:00	計算をしないパズルです。初級はルール説明あり、中上級は無しです。解説を聞きながらみんなで楽しく解きましょう。 講師：ボランティア講師 定員：各回15名
介護予防・フレイル予防講座 (オンライン)	6/18（木） 14:30～15:30	理学療法士による介護予防・フレイル予防に役立つ知識と運動方法が学べる健康維持のための講座です。 テーマ：【栄養×運動】栄養こそが健康の第一歩！ 定員：8名 ※申し込みは6月1日（月）10時からです。

\*認知機能測定イベント：6/30（火）13:30～15:30

内容：かんたんブレインチェックとベジチェック（明治安田生命）

詳細は後日発行のチラシ参照。チラシの発行後に申込受付を開始します。

## ※当日先着順のイベント（事前予約不要）

わくわく絵本	6/4（木） 14:00～15:00	ボランティアによる、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。定員：15名
つつじお楽しみ会 by湯ちゃぶの会	6/9（火） 14:00～15:15	毎月楽しいことがいっぱい♪6月は講談です。 恒例の歌声交流コーナーでは季節の唱歌や懐かしのメロディーをたっぷり。定員：30名 ←今月から会場は会議室9です！
オレンジカフェ ゆとりろ	6/19（金） 14:00～15:00	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：20名 会場：会議室1・2
つつじ ボウリング	6/23（火） 10:30～12:00	テレビゲームでボウリングを行います。ゲームを通じて参加者同士で交流しながら、楽しく身体を動かしましょう！ 定員：12名