

2026

## ケアカフェつつじ便り

令和8年3月21日発行

April

4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             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  |  <b>4月から</b><br>e-ボウリングは<br>第4火曜午前に<br>変更となります。 | 1<br>カフェタイム🍵            | 2<br>カフェタイム🍵<br>わくわく絵本📖                     | 3<br>カフェタイム🍵                                                                                                                                     | 4<br>カフェタイム🍵  |
| 6<br>カフェタイム🍵                                                                      | 7<br>カフェタイム🍵                                                                                                                     | 8<br>つつじ体操<br>カフェタイム🍵   | 9<br>カフェタイム🍵                                | 10<br>カフェタイム🍵<br>介護家族会<br>いきまる                                                                                                                   | 11<br>カフェタイム🍵 |
| 13<br>カフェタイム🍵                                                                     | 14<br>カフェタイム🍵<br>つつじ<br>お楽しみ会                                                                                                    | 15<br>カフェタイム🍵<br>ナンプレ教室 | 16<br>カフェタイム🍵<br>介護・フレイル<br>予防講座            | 17<br>カフェタイム🍵<br>オレンジカフェ<br>ゆとりろ                                                                                                                 | 18<br>カフェタイム🍵 |
| 20<br>カフェタイム🍵                                                                     | 21<br>街かど健康講座<br>カフェタイム🍵                                                                                                         | 22<br>つつじ体操<br>カフェタイム🍵  | 23<br>カフェタイム🍵<br>キーボード生演奏🎹<br>(13:00~13:45) | 24<br>カフェタイム🍵                                                                                                                                    | 25<br>カフェタイム🍵 |
| 27<br>カフェタイム🍵                                                                     | 28<br>e-ボウリング<br>カフェタイム🍵                                                                                                         | 29<br>昭和の日<br>(お休み)     | 30<br>カフェタイム🍵                               |  <b>キーボード生演奏とは？</b><br>BGMとして演奏いただいております。<br>お気軽にお立ち寄りください。 |               |

## わくわく絵本📖

大人も楽しめるボランティアによる  
絵本の読み聞かせです。

プログラム内容は講座チラシ参照。

日時:4/2(木)14時~15時

場所:街かどケアカフェつつじ

事前申込不要。当日先着順です。

## ●○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

\*講座開催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のご利用に、ご協力をお願いいたします。

—お問合せ—

中村橋地域包括支援センター ☎03-3577-8815

# ●○講座詳細・申し込み方法●○

★申込方法：ご来所・お電話（☎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：3月21日（土）～3月26日（木）10:00～16:00

★抽選結果通知：3月27日（金）～3月30日（月）落選者のみ連絡致します。

|       |                                                |                                                      |
|-------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| つつじ体操 | 4/8（水）、4/22（水）<br>①10:30～11:15<br>②11:30～12:15 | 動画を見ながら介護予防体操を行います。<br>みんなで一緒に楽しく運動しましょう！<br>定員：各回8名 |
|-------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

＊事前申込みのイベント(先着順) ★受付開始：3月21日10時～（一部除く）

|                      |                                              |                                                                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ナンプレ教室               | 4/15（水）<br>初級 14:00～14:50<br>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。<br>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） | 4/16（木）<br>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。<br>4月のテーマ：【フレイル】健康寿命を延ばそう！<br>定員：8名 ※申し込みは4月1日（水）からです。 |
| 街かど健康講座              | 4/21（火）<br>10:30～11:30                       | 管理栄養士や歯科衛生士・保健師による健康講座です。<br>4月のテーマ：「食欲ありますか？」食べてフレイル・貧血予防（管理栄養士） 定員：12名                               |

＊当日先着順のイベント（事前予約不要）

|                          |                        |                                                                                              |
|--------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| わくわく絵本                   | 4/2（木）<br>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。<br>定員：15名                                         |
| つつじ<br>お楽しみ会<br>by湯ちゃぶの会 | 4/14（火）<br>14:00～15:15 | 毎月楽しいことがいっぱい♪<br>4月はブックトーク（食をテーマに）。恒例の歌声交流コーナーでは、季節の歌を中心に唱歌や懐かしのメロディーをたっぷり。 定員：30名 会場：会議室1～3 |
| オレンジカフェ<br>ゆとりろ          | 4/17（金）<br>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。<br>定員：20名 会場：会議室1・2                             |
| e-ボウリング                  | 4/28（火）<br>10:30～12:00 | e-ボウリングを通じて交流しながら、身体を動かしましょう！<br>定員：12名                                                      |

中村橋地域包括支援センター

【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）

【アクセス】

<電車> 西武池袋線 中村橋駅北口から徒歩5分



（ホームページ）

街かどケアカフェつつじ  
（中村橋区民センター2階）

