



# 街かどケアカフェに出掛けよう!

街かどケアカフェは、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、介護予防を学んだり、健康について相談したりできる場です。ぜひ、お越しください。

問合せ 高齢者支援課生活支援体制整備係(区役所西庁舎3階)☎5984-1695



世代を問わず  
どなたでも  
利用できます!



## 8カ所 常設型～区立施設に併設

### 特徴

- 日曜・祝休日を除き開設しているため、気軽に立ち寄れる!
- 地域包括支援センターの隣にあり、相談体制が充実!
- 給茶機があり、お茶を飲みながら交流できる!

### 主な活動

- 健康講座・体操
- 認知症カフェ
- 折り紙、塗り絵など



### 利用者インタビュー

#### 気軽に立ち寄って、 好きなことを楽しめる!

ケアカフェには4月から通っています。歌うことが好きで、週2回のカラオケに毎回参加しています! ケアカフェでできた友人や、職員の方との交流も楽しみの一つです。家から近く、気軽に立ち寄れるのもうれしいポイントです。



高野台在住 秋山さん

## 41カ所 地域サロン型～地域団体などが運営

### 特徴

- 月1回の活動もあり、参加しやすい!
- 実施団体が多く、より身近な場所で開催!
- 刺しゅうやラジオ体操など、さまざまな趣味に出会える!

### 主な活動

- 健康講座・体操
- 手工芸
- 茶話会など



### 利用者インタビュー

#### 外出する機会が増え、 明るい気持ちに!

料理やフレイル予防の体操、歌などいろんな催しがあり、どれも楽しく参加しています! ケアカフェのおかげで外出する機会が増え、参加している方とおしゃべりすることで、明るい気持ちになります。



西大泉在住 小澤さん

### Pickup!

#### 生伴奏で歌う「歌声いちょう」を 月1回開催!

#### 街かどケアカフェいちょう

(高野台5-24-1 高野台デイサービスセンター内)

日月～土曜午前10時～午後4時(祝休日を除く)問同所☎6913-1515



### Pickup!

#### 特別養護老人ホームの職員が 健康などの情報を届け!

#### サンライズすまいる

(西大泉4-20-17 特別養護老人ホームサンライズ大泉内)

日第3月曜午後2時～4時申電話で同所☎5935-7401



#### お近くの街かどケアカフェに お越しください

場所など詳しくは、区HPや冊子「つながる  
たのしさ発見BOOK」をご覧ください。▶冊  
子の配布場所: 地域包括支援センター、はつ  
らつセンター、敬老館、高齢者支援課など



#### コンビニや薬局でも!

#### 出張型街かどケアカフェ

地域包括支援センターが区立施設や  
コンビニ、薬局などに出張し、介護予防  
体操や認知症カフェなどを実施してい  
ます。詳しくは、区HPをご覧ください。



## 地域サロン型の街かどケアカフェが5カ所増えました!

名称・問合せ	活動場所	日時	主な事業
ホワイエこだ 認知症カフェ&ニットカフェ 問(公社)認知症の人と家族の会東京都支部 ☎5367-8853(火・金曜10:00～15:00)	旭丘1-33-10	①奇数月の第2水曜13:30～15:30 ②偶数月の第2水曜14:00～15:30	①認知症カフェ ②編み物
はまあず 朝のラジオ体操とストレッチ ☎090-1501-4160	豊玉上2-18-1 中新井公園	毎日6:30～7:00 ※雨天中止。	ラジオ体操、ストレッチ
輝け! 元気UP運動☎5999-6511	豊玉中2-27-10 SOMPOケアラヴィーレ練馬内	第4木曜14:00～15:00	介護予防体操、座談会
エクセルントカフェ☎5912-1165	豊玉南2-4-10 エクセルント練馬内	第3水曜14:00～15:00	体操、茶話会
元気グループ ラジオ体操 問第3育秀苑地域包括支援センター☎6904-0192	土支田3-17-13 土支田公園	毎土曜9:30～10:00 ※雨天中止。	ラジオ体操、脳トレ体操

※一部有料の事業があります。詳しくは、お問い合わせください。