

街かどケアカフェ あじさい 10月予定表



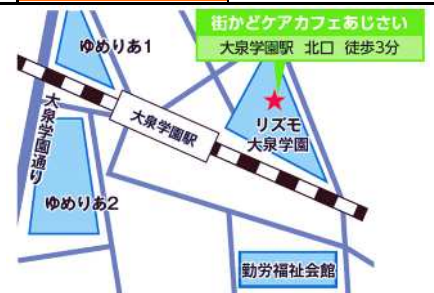
フラッと立ち寄り、ホッとできる場所を目指します！！

月～土 10:00～16:00（日・祝日・年末年始はお休みです）

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
休み	カフェタイムは お茶やコーヒーを飲みながら自由に 過ごしていただく時間です。 お茶・麦茶は無料 コーヒー・ココア・紅茶は 有料で提供しています。 			Men's 倶楽部 10:00～11:30	カフェタイム	カフェタイム
				壁画つくりに 挑戦 14:00～15:30	絵本の読み聞かせ たまてばこ 14:00～15:00	カフェタイム
4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
休み	スマイル体操 1 回目 10:15～ 2 回目 11:15～	東京都 スマートフォン教室 （予約済みの方が 対象です。） 10:00～13:00	カフェタイム	カフェタイム	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	カフェタイム
	カフェタイム	カフェタイム	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	服薬健康講座と 相談会 ※開催時間は裏面 で確認下さい	やさしい体操 14:00～14:30 14:45～15:15	カフェタイム
11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
休み	スポーツの日	東京都 スマートフォン教室 （予約済みの方が 対象です。） 10:00～13:00	カフェタイム	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	消費者センター 出張講座・悪質商 法被害防止 10:15～11:15	カフェタイム
		カフェタイム	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	カフェタイム	トントウハウス 焼き菓子販売 12:00～12:30 やさしい体操 14:00～14:30 14:45～15:15	カフェタイム
18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
休み	スマイル体操 1 回目 10:15～ 2 回目 11:15～	東京都 スマートフォン教室 （予約済みの方が 対象です。） 10:00～13:00	11 月分 事業申込日 おしゃべりの会 10:00～11:30	街かど 健康講座 10:30～11:30	物づくり教室 10:00～11:45	カフェタイム
	ギターで気軽 に歌おう 14:00～15:00	カフェタイム	ペーカリーカフェ ポムのパン販売 12:00～12:30 虹のカフェ大泉 13:30～15:30	やすらぎ ロバの会 14:00～15:30	やさしい体操 14:00～14:30 14:45～15:15	カフェタイム
25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
休み	書道教室 10:00～11:30	カフェタイム	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
	壁画つくりに 挑戦 14:00～15:30	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	介護予防 フレイル予防講座 13:30～15:00	カフェタイム

問合せ先・申込み：大泉地域包括支援センター・街かどケアカフェあじさい
〒178-0063 練馬区東大泉 1-28-1 リズモ大泉学園 2 階
TEL.03-5387-2759

※10 月分の「要申込」の講座申込開始は
9 月 25 日（金）からとさせていただきます。



事前申し込み事業

受付開始：9月25日（金）
受付時間：10：00～16：00
受付電話番号：03-5387-2759



25日のみ電話受付開始時間 10：30 からです。

服薬健康講座と相談会「薬剤師に聞いてみよう！」

【日時・定員】10月8日（木） **【申込締切日】10月1日（木）16時まで**

- ①『講座』……………14時00分～14時30分→15名募集
- ②『お薬相談会』1回目…13時00分～14時00分→4名募集
2回目…14時30分～15時30分→1名募集

【内容】

- ①講座……………「知って納得！薬と薬局と薬剤師」
薬剤師が薬との上手な付き合い方などについてお話しします。
- ②お薬相談会…服薬中の薬、何に効くのか分からなくなった薬、治療内容、体調や健康作りなど、話しませんか！（※おくすり手帳と最近の健康診断結果ご持参ください）

薬剤師の視点で
お答えします。

練馬区消費センター出張講座・悪質商法被害防止

「高齢者の消費被害の未然防止～身近な消費者トラブルを知って備えよう～」

【日時】10月16日（金） 10時15分～11時15分

【定員】15名

【内容】身近な消費者トラブルを知り、備える方法や自分を守る方法を学びます。

物づくり教室

【日時】10月23日（金） 10時00分～11時45分

【定員】8名【持ち物】はさみ・のり・ボンド・竹串（5本）・ピンセット・手拭き

【内容】「クリスマスツリー」を作ります。



壁画づくりに挑戦

【日時】1回目：10月1日（木） 14時00分～15時30分

2回目：10月26日（水） 14時00分～15時30分

【定員】各8名（複数申込可）

【内容】みなさんと一緒に、おしゃべりを楽しみながら冬の壁画作りをしませんか？
当日受け入れも行います。みなさんのご参加をお待ちしています。

ぬりえにチャレンジ

【日時】1回目：10月9日（金） 10時～11時30分

2回目：10月15日（木） 10時～11時30分

【定員】各10名（どちらか1回のみ申し込みとなります。）

【内容】12色の色鉛筆を使用し自身で考えながら色を重ね合わせ、好きな色を作ります。

【持ち物】消しゴム

介護予防・フレイル予防講座

【日時】10月30日（金） 13時30分～15時00分

【定員】12名

【内容】あじさいで健康について学びませんか？zoom配信で理学療法士からリアルタイムで介護予防やフレイル予防について学ぶ事ができます。学んで対策しましょう。

街かど健康講座

【日時】10月22日（木） 10時30分～11時30分

【定員】15名

【内容】管理栄養士・歯科衛生士・保健師が毎月交代で、さまざまなテーマの健康づくり講座をおこないます。学んで日々の健康づくりに役立てませんか？

当日先着順

会場の広さの都合で、人数制限させていただくことがあります。

スマイル体操

【日程】10月5日(月)・10月19日(月)

【時間】1回目:10時15分~10時45分

2回目:11時15分~11時45分

【定員】各10名(どちらか1回のみ)

【内容】あじさい職員が講師になりストレッチや体を動かしながら頭の体操を行います。動きやすい服装・靴でお越しください。

やさしい体操(※30日はお休みです)

【日程】10月9日・16日・23日(金)

【時間】1回目:14時00分~14時30分

2回目:14時45分~15時15分

【定員】各10名(どちらか1回のみ)

【内容】DVDを見ながら職員と一緒に、ラジオ体操第一・第二と歌に合わせて体操を行います。体調に合わせて椅子に座って体操にご参加できます。

動きやすい服装・靴でお越しください。

絵本の読み聞かせたまてばこ

【日程】10月2日(金)

【時間】14時00分~15時00分

【内容】絵本は子供が読むものだと思いませんか?大人になったからこそ読み聞かせに参加し想像力を豊かにしましょう。

ギターで気軽に歌おう

【日程】10月19日(月)

【時間】14時00分~15時00分

【内容】講師の先生が奏でるギターの音色に合わせて、懐かしい曲をみなさんと一緒に歌いませんか。

虹のカフェ大泉あじさい分室

(材料費100円いただきます。)

【日程】10月7日・14日・21日(水)

【時間】13時30分~15時30分

【内容】大泉特養の分室です。異文化交流や、おしゃべり・スマホ相談会など学び楽しめる交流の場です。詳しい内容は虹のカフェ大泉の担当者に、おたずねください。

おしゃべりの会

【日程】10月21日(水)

【時間】10時00分~11時30分

【内容】お茶をのみながら気軽にお話をして、交流と心のリフレッシュをたのしみませんか?みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

楽しい時間を一緒に過ごしましょう!

Men's 倶楽部

【日程】10月1日(木)

【時間】10時~11時30分

【内容】男性が集まり、会話を楽しめる集いの場です。男性の方、気軽にご参加ください。

ダンディ倶楽部(※予約制)

【日程】10月28日(水)

【時間】10時00分~11時30分

【内容】男性が集まり、会話を楽しめる集いの場です。男性の方、気軽にご参加ください。

【問合せ先】大泉地域包括センター

【電話番号】03-5387-2751 担当:新宮

ベーカリーカフェポムのパン販売

【日程】10月21日(水)

【時間】12時00分~12時30分

【内容】ベーカリーカフェポムのパン移動販売です。おいしいパンをご用意しています。

トントウハウス焼き菓子販売

【日程】10月16日(金)

【時間】12時00分~12時30分

【内容】トントウハウスの移動販売です。フィナンシェやクッキーなどを販売しています。

おらせ

【申込先着受付順 期間限定事業】

未経験者のための初級麻雀教室 参加者募集のお知らせ。

募集の締め切り日が迫っております。参加ご希望の方は、お早めにお問い合わせください。

募集人数に達した場合は、応募を締め切る場合がございます。

募集締切日:10月21日(水)16時00分 定員10名

電話番号:03-5387-2759(あじさい直通) ※詳細は、あじさい職員におたずね下さい。

2026年10月 街かどケアカフェあじさい事業情報

予告

あじさいからの「お知らせ」

- ・「服薬健康講座・相談会」……………→講座とお薬相談会は別募集になります。ご注意ください。
- ・「消費生活センター出張講座」……………→消費生活センターの職員が講座を行います。
- ・「物づくり教室」……………→材料費「100円」頂きます。
- ・「未経験者のための初級麻雀教室」…→募集〆切は10月21日16時までです。

おしらせ

- ・10月30日の「やさしい体操」は、中止とさせていただきます。

★東京都スマートフォン教室は事前に4回コースの予約を済まされている方が、ご参加いただけます。

10月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
(申込は9月25日から受付開始) 事前予約申込事業	めりえにチャレンジ (どちらか1回のみ申込可)	9日:10:00~11:30 15日:10:00~11:30	各10名	12色の色鉛筆で色合わせ塗り絵を楽しみます
	壁画作りに挑戦 (複数申し込み可)	1日:14:00~15:30 26日:14:00~15:30	各8名	みなさんと、あじさい街かどケアカフェの壁画作りに参加しませんか?
	書道教室	26日 10:00~11:30	8名	書道道具一式をご持参下さい
	物づくり教室	23日 10:00~11:45	8名	作品名:「クリスマスツリーを作ろう」 (持ち物:別紙参照)
	服薬健康講座	8日:14:00~14:30	15名	講座と相談会の申込は別募集となります。お薬相談会は、お待ち頂く場合があります。
	お薬相談会	8日:①13:00~14:00 ②14:30~15:30	①4名 ②1名	
	やすらぎロバの会	22日 14:00~15:30	8名	認知症のある方も、ゆっくり安心しておしゃべり出来る場所です
	介護予防・フレイル予防講座	30日 13:30~15:00	12名	Zoomで理学療法士が介護予防について講義や体操を行います 講義内容:人生100年時代 ~今から始める身体づくりへの投資~
	街かど健康講座	22日 10:30~11:30	15名	健康づくり講座(今月のテーマ) 骨粗しょう症予防
	練馬区消費センター 出張講座・悪質商法被害防止	16日 10:15分~11:15	15名	消費生活センターを知って、消費トラブル対策をしましょう。
予約不要事業	ダンディ倶楽部	28日 10:00~11:30	10名	男性が集まり、おしゃべりをたのしんでいます
	スマイル体操 (1・2回目どちらか1回のみ)	5日・19日 1回目10:15~10:45 2回目11:15~11:45	各10名	ストレッチを行います 動きやすい服装でご参加ください ※人数制限あり
	やさしい体操	9日・16日・23日 1回目14:00~14:30 2回目14:45~15:15	各10名	映像を見ながら体操します 動きやすい服装でご参加ください ※人数制限あり
	絵本の読み聞かせ たまてばこ	2日 14:00~15:00	大人でも子供でも楽しめる絵本の機会に触れませんか?	
	ギターで気軽に歌おう	19日 14:00~15:00	ギターの音色に合わせて歌いましょう	
	虹のカフェ大泉あじさい分室 (材料費100円いただきます)	7日・14日・21日 13:30~15:30	大泉特養での活動の分室です 多世代交流の場です。手芸・折り紙・おしゃべり等 (14日スマホ無料相談先着5名)	
	おしゃべりの会	21日 10:00~11:30	お茶を飲みながら気軽におしゃべりしませんか?	
	Men's 倶楽部	1日10:00~11:30	男性が集まり、おしゃべりをたのしんでいます	
	ベーカリーカフェ・ポム のパン販売	21日 12:00~12:30	ポムのパンの移動販売を行っています	
	トントウハウスの 焼き菓子販売	16日 12:00~12:30	色々な種類の焼き菓子を販売行います	

※10月分の「要申込」の講座については9月25日(金)から申込みを受付開始します。

※事業の予約はトラブル防止のため、ご本人様のみとさせていただきます。

※事業に参加される方は、予約のされていない方も開催前に必ず窓口までお越しください。