街かどケアカフェ　あじさい　11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！！

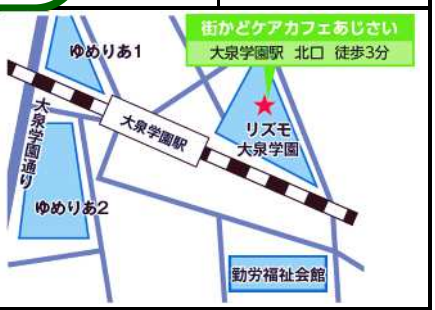
月～土　10：00～16：00（日・祝日・年末年始はお休みです）

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	4日	5日	6日	7日
休み	スマイル体操 1回目 10:15～ 2回目 11:15～	文化の日	壁画つくりに挑戦 10:00～11:30	Men's 倶楽部 10:00～11:30	楽しんで作ろう 10:00～11:45	カフェタイム
	ギターで気軽に歌おう 14:00～15:00		虹のカフェ大泉 13:30～15:30	カフェタイム	絵本の読み聞かせ たまてばこ 14:00～15:00	カフェタイム
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
休み	スマイル体操 1回目 10:15～ 2回目 11:15～	認知機能測定 血管年齢測定 1回目 10:00～ 2回目:11:00～	カフェタイム	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	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休み	書道教室 10:00～11:30	ぬりえにチャレンジ 10:00～11:30	おしゃべりの会 10:00～11:30	シンキングボウル 10:30～11:00	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	ベ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	介護予防フレイル予防講座 14:30～15:30	トントゥ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
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
休み	勤労感謝の日	カフェタイム	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	街かど健康講座 10:30～11:30	出前防災講座 10:15～11:15	カフェタイム
		カフェタイム	カフェタイム	やすらぎロバの会 14:00～15:30	カフェタイム	カフェタイム
29日	30日					
休み	スマイル体操 1回目 10:15～ 2回目 11:15～					
	カフェタイム					

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。



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
℡.03-5387-2759



※11月分の「要申込」の講座申込開始は

10月21日（水）からとさせて頂きます。

事前申し込み事業

受付開始：10月21日（水）
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。

認知機能測定・血管年齢測定

【日時】11月10日（火）　　1回目：10時00分～11時00分
【定員】各10名　　2回目：11時00分～12時00分
【内容】認知測定とは…「単語を覚える」「順になぞる」などの問題をゲーム形式で、手軽に認知機能のチェックができます。
血管年齢測定とは…指先に測定クリップを付けるだけで、「血管年齢測定」と「血管点数」が分かります。

出前防災講座

【日時】11月27日（金）　　10時15分～11時15分
【定員】15名
【内容】水害・地震の備えや避難方法、災害にともなう火災や怪我など基本的な知識を学びませんか！

楽しんで作ろう

【日時】11月6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】壁画で作った菊を使用し「扇と菊とリンドウ」を作ります。

壁画つくりに挑戦

【日時】1回目：11月4日（水）　10時00分～11時30分
2回目：11月9日（月）　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で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：11月20日（金）　10時～11時30分
2回目：11月17日（火）　10時～11時30分
【定員】各10名（どちらか1回のみの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、お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】11月19日（木）　　14時30分～15時30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】11月26日（木）　　10時30分～11時30分
【定員】20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事があります。

スマイル体操
【日程】11月2日・9日30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（※13日・27日はお休みです）
【日程】11月20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】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】11月6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っていませんか？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】11月2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】11月4日・11日・18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】11月18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います。
楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

Men’s 倶楽部
【日程】11月5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】11月25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】11月17日（火）
【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。

トントゥハウス焼き菓子販売
【日程】11月20日（金）
【時間】12時00分～12時30分
【内容】トントゥ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。

シンキングボウル倍音ヒーリング
【日程】11月19日（木）
【時間】10時30分～11時00分
【内容】シンキングボウルは金属の楽器で、専用のスティックで叩いたり縁を擦り、音を奏でます。素敵な色でリラックスしませんか

おしらせ
ハンドパンでリラックスミュージックは12月に行います

2026年11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」

- 「認知機能測定・血管 年齢測定」……→片方のみの予約はお断りしています。
- 「出前防災講座」……→防災学習センターの職員が講座を行います。
- 「楽しんで作ろう」……→秋の壁画で作った菊をリメイクし作品作りを行います。

おしらせ

- 11月13日・27日の「やさしい体操」は、中止とさせていただきます。

★ギターで気軽に歌おう開催日が、11月2日に変更とさせていただきます。

★11月開催予定の「ハンドパンでリラックスミュージック」は12月15日(火)に変更させていただきます。

11月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
事前予約申込事業（申込は10月21日から受付開始）	ぬりえにチャレンジ（どちらか1回のみ申込可）	20日:10:00～11:30 17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（複数申し込可）	4日:10:00～11:30 9日:14:00～15:30	各8名	みなさんで、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	16日 10:00～11:30	8名	書道道具一式をご持参下さい
	楽しんで作ろう	6日 10:00～11:45	8名	壁画をリメイクした「秋を感じる」作品作りです。 (持ち物:別紙参照)
	やすらぎロバの会	26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	19日 14:30～15:30	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:認知×運動 ～認知機能と運動の意外な関係～
	街かど健康講座	26日 10:30～11:30	20名	健康づくり講座 （今月のテーマ） 歯周病の話
	ダンディ倶楽部	25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
	認知機能測定・血管年齢測定	10日 1回目 10:00～ 2回目 11:00～	各10名	明治安田様と共同で測定会を行います。
	出前防災講座	27日 10:15～11:15	15名	災害について学んで対策しませんか。
予約不要事業	スマイル体操（1・2回目どちらか1回のみ）	2日・9日・30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	20日 1回目 14:00～14:30 2回目 14:45～15:15	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	6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	2日 14:00～15:00	ギターの音色に合わせて歌いましょう	
	シンキングボウル 倍音ヒーリング	19日 10:30～11:00	癒しの音色に心をゆだねてみませんか？	
	虹のカフェ大泉あじさい分室（材料費100円いただきます）	4日・11日・18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 (11日スマホ無料相談先着5名)	
	おしゃべりの会	18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	5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	17日 12:00～12:30	ポムのパンの移動販売を行っています	
	トントゥハウスの焼き菓子販売	20日 12:00～12:30	色々な種類の焼き菓子を販売行います	

※11月分の「要申込」の講座については10月21日（水）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。