

# 街かどケアカフェ あじさい 1 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
	年末年始お休みのお知らせ			1 日	2 日	3 日
休み	2025 年 12 月 28 日（日）～2026 年 1 月 4 日（日）までお休みをいただき、新年は 1 月 5 日（月）より通常通りオープンします。 令和 8 年もよろしくお願いいたします。			休み	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。
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～	カフェタイム	カフェタイム	壁画作りに挑戦 10:00～11:45	カフェタイム	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	カフェタイム	絵本の読み聞かせ たまたまこ 14:00～15:00	カフェタイム
11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
休み	休み	壁画作りに挑戦 10:00～11:45	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	シンキングボール 10:30～11:00	トントウハウス 焼き菓子販売 12:00～12:30	カフェタイム
		カフェタイム	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	やさしい体操 14:00～14:30	カフェタイム
18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
休み	書道教室 10:00～11:30	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	おしゃべり会 10:00～11:30	街かど健康講座 10:30～11:30	カフェタイム	カフェタイム
	ギターで気軽 に歌おう 14:00～15:00	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	やすらぎロバの会 13:30～15:00	やさしい体操 14:00～14:30	カフェタイム
25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	31 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	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	物作り教室 10:00～11:45 材料費 100 円 頂きます	カフェタイム
	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	やさしい体操 14:00～14:30	カフェタイム



お茶・ほうじ茶など 無料  
コーヒー・ココア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 TEL.03-5387-2759

※1 月分の「要申込」の講座申込開始は 12 月 22 日（月）からとさせていただきます。

ピンク：事前申込イベント

黄緑：予約不要イベント

# 2026 年 1 月 街かどケアカフェあじさいイベント情報

## お知らせ

あじさいへの問合せやイベントの申込は 10 時 00～16 時 00 までです。

直通電話番号 03-5387-2759 をお願いします。

※イベント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。

予約したイベントはイベント開催前に必ず窓口までお越しください。

12 月 28 日(日)から 1 月 4(日)日まで年末年始お休みさせていただきます。

1 月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
(申込は 12 月 22 日から受付開始) 事前申込イベント	ぬりえにチャレンジ (どちらか 1 回のみ申込可)	20 日・29 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)	8 日・13 日 10:00～11:45	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	19 日 10:00～11:30	8 名	書道道具一式をご持参下さい
	物作り教室 (材料費 100 円いただきます)	30 日 10:00～11:45	8 名	鬼の置き物作りをします (持ち物:別紙参照)
	介護予防フレイル予防講座 (健康な身体を作るコツ、教えます)	15 日 14:30～15:30	8 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:歩行時の転倒予防
	やすらぎロバの会	22 日 13:30～15:00	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
	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) 生活習慣病・高血圧糖尿病予防の食事
予約不要イベント	スマイル体操 (1・2 回目どちらか 1 回のみ)	5 日・26 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
	やさしい体操	16 日・23 日・30 日 14:00～14:30	13 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	9 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	
	シンギングボウル 倍音ヒーリング	15 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)	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 (21 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？	
	ダンディ倶楽部	14 日・28 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	20 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販売を行います。	

・未経験者のための初級麻雀教室募集締切りは 1 月 19 日(月)までですが、定員になり次第募集を終了いたします。

※1 月分の「要申込」の講座については 12 月 22 日(月)から申込みを受付開始します。

受付時間は 10:00～16:00 です。

※会場の広さの都合で、人数制限をさせていただくこともあります。ご了承ください。

街かどケアカフェあじさい イベントの予約・問い合わせは ☎03-5387-2759 までご連絡ください。