

# 街かどケアカフェ あじさい 3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～	カフェタイム	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	壁画づくりに 挑戦 10:00～11:30	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～	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	ダンディ倶楽部 10:00～11:30	つながる健康 ステーション 「睡眠講座」 10:00～10:30	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	壁画づくりに 挑戦 14:00～15:30	やさしい体操 14:00～14:30	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	カフェタイム	おしゃべり会 10:00～11:30	カフェタイム	春分の日	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	介護予防フレイル 予防講座 14:30～15:30		カフェタイム
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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	街かど健康講座 10:30～11:30	楽しんで作ろう 10:00～11:30 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	カフェタイム
	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム	やすらぎロバの会 14:00～15:30	カフェタイム	
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				
	カフェタイム	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・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

※3月分の「要申込」の講座申込開始は2月21日(土)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3月 街かどケアカフェあじさい事業情報

## あじさいからの「お知らせ」

3月12日（木）「健康ステーション・睡眠講座」を行います。  
 なかなか寝付けない、眠りが浅いなどお悩みはありませんか？睡眠講座で眠りに  
 ついて学び、自宅でも行えるストレッチを行いませんか？（事前予約申込です。）

【4月から】、やさしい体操が2部制になります。

1回目：14時00分から14時30分まで 2回目：14時45分から  
 15時15分までとさせていただきます。参加人数は各10名です。

3月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
（申込は2月21日から受付開始） 事前予約申込事業	ぬりえにチャレンジ （どちらか1回のみ申込可）	4日・10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 （複数申込可）	5日:10:00～11:30 12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	27日 10:00～11:30	8名	壁画をリメイクし作品作りを行います 作品名:「ウエルカムリース」 （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）	19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:内部疾患・身体症状予防のまとめ
	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
	街かど健康講座	26日 10:30～11:30	15名	健康づくり講座（今月のテーマ） 「唾液力」アップ歯科検診のすすめ
	つながる健康ステーション 「睡眠講座」	12日 10:00～10:30	13名	リハビリ専門職と眠る前のストレッチを学びませんか？動きやすい服装でお越しください
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・23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
	やさしい体操	13日・27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 <b>※人数制限あり</b>
	絵本の読み聞かせ たまたばこ	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	9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）	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 （18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？
	ダンディ倶楽部	11日・25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	10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	27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」は定員に達したため募集を締め切りました。

※3月分の「要申込」の講座については2月21日（土）から申込みを受付開始します。

受付時間は10:00～16:00です。

※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。

※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。