

街かどケアカフェ あじさい 9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！！

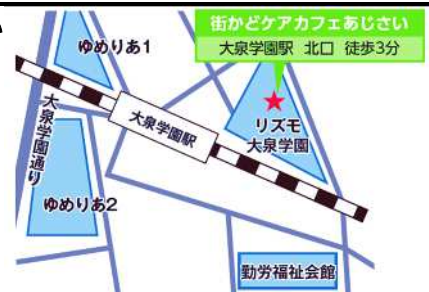
月～土 10:00～16:00（日・祝日・年末年始はお休みです）



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
休み		カフェタイム	カフェタイム	Men's 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	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	壁画づくりに 挑戦 14:00～15:30	絵本の読み聞かせ たまたまこ 14:00～15:00	カフェタイム
6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
休み	スマイル体操 1 回目 10:15～ 2 回目 11:15～	おとの会 10:15～10:45	カフェタイム	カフェタイム	楽しんで 作ろう 10:00～11:45	カフェタイム
	カフェタイム	壁画づくりに 挑戦 14:00～15:30	虹のカフェ大泉 13:30～15:30	カフェタイム	やさしい体操 14:00～14:30 14:45～15:15	カフェタイム
13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 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	おしゃべり会 10:00～11:30	シンキングボール 10:30～11:00	ぬりえに チャレンジ 10:00～11:30	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	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
20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
休み	敬老の日	国民の日	秋分の日	街かど 健康講座 10:30～11:30	10 月分 事業申込日	カフェタイム
				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
27 日	28 日	29 日	30 日			
休み	書道教室 10:00～11:30	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	ダンディ倶楽部 10:00～11:30 ベーカリーカフェ ポムのパン販売 12:00～12:30	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。 		
	ぬりえに チャレンジ 14:00～15:30	カフェタイム	ハンドパンで リラックス ミュージック 14:00～14:40			

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

※9 月分の「要申込」の講座申込開始は
8 月 21 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：8月21日（金）
受付時間：10：00～16：00
電話番号：03-5387-2759



電話受付開始時間 10：30 からです。

特別企画 おとの会

【日時】9月8日（火） 10時15分～10時45分

【定員】15名

【内容】

うたってみよう：親しみのある童謡を歌って心の解放と前向きな気持ちに繋がります。

まねしてみよう：音楽に合わせて指遊びの動きを体験。「脳活」になります。

きいてみよう：音楽に合わせた読み聞かせです。言葉と音の世界観を体験できます。

あわせてみよう：鈴やトライアングル等、リズム楽器を使って、有名なクラシック曲と合奏体験をいたします。

楽しんで作ろう

【日時】9月11日（金） 10時00分～11時45分

【定員】8名

【内容】壁画をリメイクし「向日葵の置物」を作ります。

【持ち物】ハサミ・ボンド・のり・竹串・手拭き



壁画つくり挑戦

【日時】1回目：9月3日（木） 14時00分～15時30分

2回目：9月8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秋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：9月18日（金） 10時～11時30分

2回目：9月28日（月） 14時～15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、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】9月17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】9月24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？

東京都主催スマートフォン教室 ★下記の電話番号に直接おかけ下さい。※4日間参加できる方対象

【日時】9月29日・10月6日・13日・20日 10時00分～13時00分

【募集〆切日時】9月18日（金） 17時00分まで

※東京都スマートフォン普及啓発事業事務局：9時～17時受付

（TEL 03-6316-3169 まで）

※詳しくは館内チラシをご覧ください。

※電話番号をよくお確かめの上、
お掛け間違えないようお願いします。

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】9月7日(月)・9月14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

【日程】9月11日・18日・25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】9月4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】9月14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。

シンキングボール倍音ヒーリング

【日程】9月17日(木)

【時間】10時30分~11時00分

【内容】シンキングボールは金属の楽器で、専用のスティックで叩いたり縁を擦り音を奏でます。素敵な音色でリラックスしませんか。

ハンドパンでリラックスミュージック

【日程】9月30日(水)

【時間】14時00分~14時40分

【内容】ハンドパンは、丸みを付けた金属板を2枚貼り合わせた打楽器です。両手で叩くことで幻想的な浮遊感ある音色を演奏します。

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】9月2日・9日・16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】9月16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】9月3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

【日程】9月30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。

ベーカリーカフェポムのパン販売

【日程】9月30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】9月18日(金)

【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。

おいせ

【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。

募集期間:8月21日(金)~10月21日(水) 定員10名 ※詳細は、あじさい職員におたずね下さい。

2026年9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」

- ・「特別企画 おとの会を開催します。」 心がはずむ、やさしい音楽の時間を楽しみましょう。
- ・「楽しんで作ろうを開催します。」 夏の壁画からリメイクし作品を作りませんか。
- ・「東京都主催事業スマートフォン教室」 申し込みは 03-6316-3169 まで。
- ・「未経験者のための初級麻雀教室」 11月開始分の参加者募集を 8/21 からします。

おしらせ

・区からの指示で「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、事業の中止・延期・変更等が発生します。当日先着順、予約事業も同様な対応となります。予約されている事業参加者の方にはご連絡いたしますので、必ず予約時に連絡が取れる電話番号をお知らせください。

★事業予約変更のお知らせ・10時00分～ 来所した方受付開始 ・10時30分～ 電話の方受付開始

9月の主なイベント		実施日・時間	定員	備考
(申込は8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)	18日:10:00～11:30 28日:14:00～15:30	各10名	12色の色鉛筆で色合わせ塗り絵を楽しめます
	壁画作りに挑戦 (複数申し込み可)	3日:14:00～15:30 8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	28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	11日 10:00～11:45	8名	作品名:「向日葵の置物」 (持ち物:別紙参照)
	特別企画 おとの会	8日 10:15～10:45	15名	音楽を一緒に楽しみましょう
	やすらぎロバの会	24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	17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:膝・腰の痛み
	街かど健康講座	24日 10:30～11:30	15名	健康づくり講座(今月のテーマ) あなたの骨は健康ですか？
予約不要事業	スマイル体操 (1・2回目どちらか1回のみ)	7日・14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	11日・18日・25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	4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	14日 14:00～15:00	ギターの音色に合わせて歌いましょう	
	シンキングボール 倍音ヒーリング	17日 10:30～11:00	癒しの音色に心をゆだねてみませんか？	
	ハンドパンで リラックスミュージック	30日 14:00～14:40	おなじみの曲、初めての曲を癒しの楽器ハンドパンをお楽しみください	
	虹のカフェ大泉あじさい分室 (材料費100円いただきます)	2日・9日・16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 (16日スマホ無料相談先着5名)	
	おしゃべりの会	16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 ダンディ倶楽部	3日 10:00～11:30 30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	30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	18日 12:00～12:30	色々な種類の焼き菓子を販売行います	

※9月分の「要申込」の講座については8月21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。