

街かどケアカフェはるのひカレンダー



2026年10月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1 	2 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	3 囲碁将棋 (集団学習室)
4 休み	5 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	6 ☎いきいき栄養講座	7 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	8 ☎ボーリングでGo!	9 ☎カラオケ(音楽室)	10 囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	☎聞いて、しゃべって、 なつかしく歌おう	囲碁将棋 いきいき体操 (集団学習室)	スマートフォン教室 (スマサポ東京プロジェクト) -申込終了-	お絵描きタイム	
11 休み	12 スポーツの日	13 ☎手作りカフェ	14 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	15 街かど健康講座	16 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	17 囲碁将棋 (集団学習室)
		うたごえ喫茶	囲碁将棋	☎頭とお口の 元気教室	☎薬剤師による お薬相談会	絵本でわくわく
18 休み	19 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	20 絵本よむよむ お口の体操	21 ☎カラオケ(音楽室)	22 ☎終活ボードゲーム	23 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	24 囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋		囲碁将棋	みんなであう会	お絵描きタイム いきいき体操 (集団学習室)	
25 休み	26 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	27 ☎スマホよろず相談 ☎「修」活力カフェ	28 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	29 ☎家族介護者向け セミナー	30 ※1アイル平和台保育園 ハロウィン交流会 ※2仮装スタンプラリー ☎カラオケ(音楽室)	31 囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	うたごえ喫茶	囲碁将棋	☎植物クラフト	☎介護予防 フレイル予防講座	

- ・「☎」: イベントのない時間はカフェタイムです。ご自由に飲食やおしゃべりをお楽しみください。
- ・はるのひDVD体操(10:50-11:10): 大型テレビを見ながら体操を行います。
- ・お絵描きタイム(13-16時): 俳画や塗り絵・絵手紙などを描く時間です。先生は参加者の皆さんです。
- ・囲碁将棋(13-16時): 囲碁将棋を楽しめる時間です。土曜日は(10-16時)で集団学習室を利用できます。

おしらせ

- ※1…10/30(金)10時～10時30分の間にアイル平和台小規模保育園の園児達が遊びに来ます!
- ※2…10/30(金)10時頃から仮装したお子さんがスタンプラリーで巡回します!

お問い合わせは、北町はるのひ地域包括支援センター(北町6-35-7 TEL:03-5399-5347)まで。
営業時間は、月曜日から土曜日の10:00～16:00です。みんなが心地よく過ごせますように…

<10月のイベント表>

📍マークの講座は10月1日9時30分から先着順で予約を受付します。
お名前と電話番号をお伝えください。

イベント名	実施日時	事業内容
📍いきいき栄養講座 (定員16名)	6(火) 10:00-11:00	管理栄養士がいつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話と、手軽に作れる食事の紹介をします。また低栄養予防に役立つ電子レンジで作れるおかず3品程度のデモンストレーションを実施します。
📍聞いて、しゃべって、 なつかしく歌おう (定員16名)	6(火) 14:00-15:00	物忘れや睡眠について、看護師と一緒にやさしく確認しながら、お口の体操「パタカラ」と懐かしの歌で、楽しく声を出してみませんか？
いきいき体操 (集団学習室) (当日先着30名)	7(水)・23(金) 14:00-15:30 ※13:30-受付開始	新谷先生等の練馬区の健康体操です。タオルを使っでの運動・足指の運動がありますので、フェイスタオル持参と五本指靴下でご参加ください。※初めての方はお声掛けください。
📍ボーリングでGo! (定員8名)	8日(木) 10:30-11:30	ビデオゲームによるボーリングです。脳の活性化・運動不足解消・ストレス発散になります。座って参加もOKです。 持ち物:筆記用具・スコア表
📍手作りカフェ (定員10名)	13(火) 10:30-12:00	今回は、『秋のリース作り』です。コスモスや赤とんぼを折り紙で作り、ステキなリースに仕上げましょう！ 持ち物:のり(ボンド)、はさみ、えんぴつ、作品を持ち帰る袋
うたごえ喫茶 (当日先着25名)	13(火)・27(火) 14:00-15:00 ※13:30-受付開始	キーボードの伴奏とともに季節の歌や懐かしの曲を一緒にうたいませんか？
街かど健康講座 (当日先着16名)	15(木) 10:30-11:30	今月は管理栄養士による『骨粗鬆症の食事と運動について、お話しします』です。持ち物:筆記用具
📍頭とお口の元気教室 (定員16名)	15(木) 14:00-15:00	言語聴覚士と一緒に脳トレ、お口や飲み込みの筋肉の体操を行いませんか？いつまでも明るく元気に過ごす為に脳の活性化と誤嚥にくい体を作っていきましょう！
📍薬剤師による お薬相談会 (定員8名 各回1名)	16日(金) ①13:00-13:15 ②13:15-13:30 ③13:30-13:45 ④13:45-14:00 ⑤14:00-14:15 ⑥14:15-14:30 ⑦14:30-14:45 ⑧14:45-15:00	お薬の不安や疑問にお答えします。お薬以外にもお食事のことやサプリメントなどの相談もOKです。1人15分枠となります。 持ち物:お薬手帳、お薬の説明書など普段飲んでいるお薬が分かるもの
絵本でわくわく	17(土) 13:30-14:30	第3土曜の午後は、読み聞かせボランティアグループ「わくわく絵本」の皆さんが、いろいろな絵本を読んでくださいます。皆さんでぜひご参加ください!!
絵本よむよむ お口の体操	20(火) 10:30-11:40	第3火曜の午前中は、読み聞かせボランティアグループ「わくわく絵本」の皆さんが、絵本の読み聞かせとお口の体操をしてくださいます。
📍終活ボードゲーム (定員10名)	22(木) 10:00-11:30	楽膳倶楽部さんによる「終活ボードゲーム」です。ゲームを通して楽しみながら終活の疑問を解決します！
みんなでうたう会	22(木) 14:00-15:00	バリトンボーカルの方が来てくださいます。 声を出して皆さんで楽しく歌いましょう！
📍スマホよろず相談 (定員8名 各回2名)	27(火) ①10:00-10:30②10:30-11:00 ③11:00-11:30④11:30-12:00	パワカレ同窓会(つながるカレッジ同窓会)によるスマホ相談。各回2名の定員です。
📍「修」活カフェ (定員8名)	27(火) 10:00-12:00	パワカレ同窓会(つながるカレッジ同窓会)による「修」活カフェ。今回は『健康体操・健康セミナー』を行います。
📍家族介護者向け セミナー (定員4名)	29(木) 10:30-12:00	～介護するあなたの心が少し軽くなる時間～ 専門家による絵本の読み聞かせ、こころのしくみのお話、ちょっと振り返りの時間を過ごします。
📍植物クラフト (定員8名)	29(木) 13:00-14:30	今月のテーマは『晩秋の高原』です。 持ち物:ボンド・作品を持ち帰る袋
📍理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座 (定員10名)	30(金) 13:30-15:00	理学療法士による講座。今月は「人生100年時代！～今から始める身体づくりへの投資～」です。 ケアカフェはるのひは、オンライン開催です。
📍カラオケ (各回5名以内)	月・水・金 ①10:00-11:00 ②11:00-12:00 ③12:00-13:00	3階児童館の音楽室を利用します。5名以内のグループで、事前に希望の回(1時間)をお申し込みください。

お問い合わせは、北町はるのひ地域包括支援センター(北町6-35-7 Tel:03-5399-5347)まで。
営業時間は、月曜日から土曜日の10:00～16:00です。みんなが心地よく過ごせますように・・・