街かどケアカフェはるのひカレンダー

2026年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休み	2 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	3 文化の日	4 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	5  ☎ボーリングでGo!	6 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) お絵描きタイム	7 囲碁将棋 (ケアカフェ) プレシニアに向けた 片付け習慣講座 (集団学習室)
8 休み	9 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋 いきいき体操 (集団学習室)	10 ☎手作りカフェ 貯筋体操	11 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	12 ☎歩行解析 	13 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) ☎認知機能測定 ＋ ベジチェック	14 囲碁将棋 (集団学習室) 絵本でわくわく
15 休み	16 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	17 絵本よむよむ お口の体操 いきいき体操 (集団学習室)	18 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	19 街かど健康講座 ☎介護予防 フレイル予防講座	20 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) お絵描きタイム	21 囲碁将棋 (ケアカフェ)
22 休み	23 勤労感謝の日	24 ☎スマホよろず相談 ☎「修」活カフェ ☎正しい爪の 切り方	25 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	26  みんなでうたう会	27 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) お絵描きタイム	28 囲碁将棋 (ケアカフェ)
29 休み	30 はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	1	2	3	4	5

・「☕」: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

・今月は11/2(月)9時30分から先着順で予約を受付します。
・うたごえ喫茶は講師の都合により11月から1月半ばまで休講です。

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、月曜から土曜の10:00～16:00です。 みんなが心地よく過ごせますように･･･

街かどケアカフェはるのひカレンダー

＜11月のイベント表＞

☎マークの講座は11月2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
☎ボーリングでGo！ （定員8名）	5日(木) 14:00-15:00	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
プレシニアに向けた 片付け習慣講座 （集団学習室） （定員20名）	7(土) 10:00-11:30	「これからっとラボ」による特別講座。セカンドライフをより良く暮らすには、心地よい空間づくりが大切です。「暮らしニクさを、暮らしラクさにシフト」してみませんか？ 当日会場受付です。
いきいき体操 （集団学習室） （当日先着30名）	9(月)・17(火) 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。タオルを使っての運動・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。
☎手作りカフェ （定員10名）	10(火) 10:30-12:00	今回は、『メモスタンド』を折り紙やワイヤーで作ります。 持ち物:のり(ボンド)、はさみ、作品を持ち帰る袋、 用意できる方はストーンシール(ビーズ飾り)
貯筋体操 （当日先着12名）	10(火) 14:00-14:45 ※13:30-受付開始	地域包括支援センター職員による体操教室。筋力トレーニングやストレッチを組み合わせて体を動かし、貯筋しましょう。
☎歩行解析 （定員10名）	12日(木) 10:30-11:30	歩行の動画撮影後、2分後にはAIが解析し分析結果が分かります。歩容や転倒リスクを測定し、分かりやすい解析結果で、歩行状態と改善点を専門スタッフが説明します。
☎認知機能測定 ＋ ベジチェック （各回10名）	13(金) ①13:30-14:30 ②14:30-15:30	認知機能測定(かんたんブレインチェック)とベジチェックを行います。認知機能測定は6つの問題に答え、認知機能の状態を評価します。ベジチェックは手のひらをセンサーに当てることで推定野菜摂取量を測定できます。
絵本でわくわく	14(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	17(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。
街かど健康講座 （当日先着16名）	19(木) 10:30-11:30	練馬区の管理栄養士・歯科衛生士・保健師が毎月交代で、 健康づくり講座をおこないます。今月は歯科衛生士による『歯周病の話・災害時のお口のお手入れ』です。 持ち物:筆記用具
☎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）	19(木) 14:30-15:30	理学療法士による講座。今月は“【認知×運動】認知機能と運動の意外な関係”です。 ケアカフェはるのひは、オンライン開催です。
☎スマホよろず相談 （定員8名　各回2名）	24(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）	24(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『絵本の読み聞かせとくるみボタンのストラップ作り』を行います。 持ち物:お好きな柄の布
☎正しい爪の切り方 （定員10名）	24(火) 14:00-15:00	あなたの爪は大丈夫？看護師による特別講座です。爪の切り方とフットケアの大切さをお話します。
みんなでうたう会	26(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！
☎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、月曜から土曜の10:00～16:00です。 みんなが心地よく過ごせますように･･･