

# 街かどケアカフェはるのひカレンダー



## 2026年1月



ご予約は**1/5(月)9:30**から受付開始です。  
今月からキャンセル待ちシステムの廃止・一部予約方法を変更いたしました。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)		☎俳画教室 ☎カラオケ(音楽室)		はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
	囲碁将棋	☎ポーリングで Go!	囲碁将棋	記憶のトレーニング	お絵描きタイム	
11	12	13	14	15	16	17
休み	成人の日	☎手づくりカフェ	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	街かど健康講座	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
		うたごえ喫茶	囲碁将棋	☎介護予防 フレイル予防講座 いきいき体操 (集団学習室)	お絵描きタイム	絵本読み聞かせ
18	19	20	21	22	23	24
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	絵本よむよむ お口の体操	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)		☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (ケアカフェ)
	囲碁将棋		囲碁将棋	記憶のトレーニング	お絵描きタイム	
25	26	27	28	29	30	31
休み	☎カラオケ(音楽室)	☎スマホよろず相談 ☎「修」活カフェ	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎ポーリングで Go!	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (ケアカフェ)
	囲碁将棋	うたごえ喫茶	囲碁将棋	みんなでうたう会	お絵描きタイム (ケアカフェ) いきいき体操 (集団学習室)	☎介護相談・ 交流カフェ (集団学習室)

- ・「☎」: 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): 囲碁将棋を楽しむ時間です。土曜日は終日集団学習室を利用できます。
- 集団学習室での飲食はお控えください。

**おしらせ**

1/4まではお休みです。

毎週金曜日11:30-13:00 マザーグースさんのパンの出張販売を行っています。  
創業100年を超えた老舗のマザーグースさんのパンをぜひどうぞ!!

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

## 1月のイベント表

1月5日(月)9時30分から予約を受付します。お名前と電話番号をお伝えください。  
今月からキャンセル待ちシステムの廃止・一部予約方法を変更いたしました。

イベント名	実施日時	事業内容
ボーリングでGo! (定員8名)	6(火) 13:30-14:30 29(木) 10:30-11:30 ※どちらか1回参加可	ビデオゲームでボーリングを行います。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
俳画教室 (定員8名)	7(水) 10:00-12:00	荒井先生による俳画教室です。気の赴くままに描いてみませんか。
記憶のトレーニング ※当日先着16名	8(木)・22(木) 15:15-15:55	言語聴覚士の門脇先生が、楽しい体験を通して記憶力低下を予防する方法を教えてください。 持ち物:筆記用具
手作りカフェ (定員10名)	13(火) 10:30-12:00	今回は「節分飾り」を作成します。 持ち物:はさみ・ボンド(のり)・作品を持ち帰る袋
うたごえ喫茶	13(火)・27(火) 14:00-15:00	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 (先着16名)	15(木) 10:30-11:30	練馬区の管理栄養士・歯科衛生士・保健師が交代で健康づくり講座を開催します。今月は栄養士による「生活習慣病『高血圧・糖尿病』予防の食事」です。 持ち物:筆記用具・スタンプカード
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)	15(木) 14:30-15:30	理学療法士による講座。今月は「歩行時の転倒予防」です。ケアカフェはるのひは、オンラインでの開催です。 持ち物:筆記用具
いきいき体操 (集団学習室) ※当日先着30名	15(木)・30(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。タオルを使っの運動・足指の運動がありますので、水筒・フェイスタオル持参と五本指靴下でご参加ください。
絵本読み聞かせ	17(土) 13:30-14:30	「わくわく絵本」の皆さんが、リクエストを交えた様々な絵本を読んでもらいます。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	「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もらいます。オカリナの素敵な音色もぜひお楽しみください。
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「はじめての編みもの」「終活相談」を行います。
みんなでうたう会	29(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!!
介護相談・交流カフェ (定員20名)	31(土) 14:00-16:00	今回は「介護体験を話そう・聞こう」です。 正解はありません。 皆様の介護体験をぜひお聞かせください。
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。 ※音楽室での飲食は禁止です。

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…