

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	📞ボーリングで 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」活力フェ	はるのひDVD体操 カラオケ(音楽室)	📞ボーリングで 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):囲碁将棋を楽しめる時間です。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。

おしゃせ

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ます。 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・バンド(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。 タオルを使っての運動・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」の皆さんと、リクエストを交えた様々な絵本を読んでいただきます。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」の皆さんと、絵本の読み聞かせとお口の体操をしていただきます。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…