

街かどケアカフェはるのひカレンダー



2026年2月



皆様に気持ちよくご利用いただくために
マナーを守ってご利用くださいますようお願いいたします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	☕ いきいき体操 (集団学習室) 囲碁将棋	☎俳画教室 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	☎植物クラフト ☕ お絵描きタイム	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) お絵描きタイム	囲碁将棋 (集団学習室)
8	9	10	11	12	13	14
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	☎手づくりカフェ うたごえ喫茶	建国記念の日	☎ボーリングで Go! 記憶のトレーニング	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) お絵描きタイム	囲碁将棋 (集団学習室)
15	16	17	18	19	20	21
休み	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	絵本よむよむ お口の体操 いきいき体操 (集団学習室)	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	街かど健康講座 ☎介護予防 フレイル予防講座	☎カラオケ(音楽室) ☎認知機能測定 +ベジチェック	囲碁将棋 (集団学習室) 絵本読み聞かせ
22	23	24	25	26	27	28
休み	天皇誕生日	☎「修」活カフェ うたごえ喫茶	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) 囲碁将棋	みんなでうたう会 記憶のトレーニング	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室) お絵描きタイム	囲碁将棋 (集団学習室)
1	2	3	4	5	6	7

- ・「☕」: 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。
- ・「🍞」: マザーグースさんのパンの出張販売(11:30-13:00)です。

おしらせ

当日先着順・予約制の講座があります。
また、キャンセル待ちシステムは廃止しております。

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

2月のイベント表

2月2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。

イベント名	実施日時	事業内容
いきいき体操 (集団学習室) (当日先着30名)	3(火)・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。タオルを使つての運動・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。
☎俳画教室 (定員8名)	4(水) 10:00-12:00	荒井先生による俳画教室です。顔彩絵具などはカフェに用意していますので、初心者でも大丈夫！
☎植物クラフト (定員8名)	5(木) 10:30-12:00	今月のテーマはドライフラワーで作るリース「春待つ草原」です。 持ち物:はさみ・ボンド・作品を持ち帰る袋
☎手作りカフェ (定員10名)	10(火) 10:30-12:00	津川先生による「端切れで作るブローチ」です。 持ち物:お好みの柔らかめの端切れ(5cm×5cmを20枚)・裁縫ばさみ・ボンド・定規(5cmが測れるもの)
うたごえ喫茶	10(火)・24(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。
☎ボーリングでGo! (定員8名)	12(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
記憶のトレーニング (当日先着16名)	12(木)・26(木) 15:15-15:55 ※15:00-受付開始	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
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れます。
街かど健康講座 (当日先着16名)	19(木) 10:30-11:30 ※10:00-受付開始	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。今月は歯科衛生士による「唾液力」アップ歯科定期検診のすすめです。 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)	19(木) 14:30-15:30	理学療法士による講座。今月は「脳卒中の予防」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
☎認知機能測定 +ベジチェック (定員20名)	20(金) 13:30-15:30 第一部 13:30-14:30(10名) 第二部 14:30-15:30(10名)	認知機能測定では、日常における過度なストレス・疲労・睡眠・睡眠不足・加齢・疾病等による認知機能の変化をチェックします。また、認知機能測定と一緒に野菜摂取量を確認してみましょう。
絵本読み聞かせ	21(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、様々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!!
☎「修」活力カフェ (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「修活力カフェ」。今回は「終活相談」と「カードゲーム」を行います。 ※スマホよろず相談とはじめての編み物はお休みになります。
みんなであう会	26(木) 10:30-11:30	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。 ※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…