

街かどケアカフェはるのひカレンダー

熱中症対策のため、特別警戒アラートが発表された場合は中止といたします。警戒アラートが発表された場合は、中止の可能性ありますので、あらかじめご了承ください。

2026年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
			☎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		お絵描きタイム	
5	6	7	8	9	10	11
はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎スマホよろず相談	はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	街かど健康講座		☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
休み	囲碁将棋	いきいき体操 (集団学習室)	囲碁将棋	☎頭とお口の 元気教室	☎災害が来たら私の お薬どーなるの？	
12	13	14	15	16	17	18
はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎手作りカフェ	☎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 (集団学習室)
休み	囲碁将棋	うたごえ喫茶	囲碁将棋		お絵描きタイム	絵本読み聞かせ
19	20	21	22	23	24	25
はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	海の日	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)		はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	囲碁将棋 (集団学習室)
休み		いきいき体操 (集団学習室)	囲碁将棋	夏のコンサート	お絵描きタイム	
26	27	28	29	30	31	1
はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	☎スマホよろず相談 ☎「修」活カフェ	☎カラオケ(音楽室)	☎植物クラフト		はるのひDVD体操 ☎カラオケ(音楽室)	
休み	囲碁将棋	うたごえ喫茶	囲碁将棋	みんなであう会	お絵描きタイム	

- ・「☎」: 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。

お知らせ

- ◇今月の『理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座』お休みです。
- ◇スマホよろず相談の予約は7/7(火)、7/28(火)のどちらかひと枠のみといたします。
- ◇8月は熱中症対策のため、イベントはお休みとさせていただきます。

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



7月のイベント表



7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
☎スマホよろず相談 (定員8名 各回2名)	7(火)・28(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。今月は2回開催します。1人1回まで予約できます。
いきいき体操 (集団学習室) (当日先着30名)	7(火)・21(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。
街かど健康講座 (定員16名)	9(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。今月は管理栄養士による『注意点が違います！「コレステロール・中性脂肪」の食事』です。持ち物:筆記用具
☎頭とお口の元気教室 (定員16名)	9日(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しにくい体を作っていきましょう！
☎災害が来たら私のお薬どーなるの？ (定員16名)	10(金) 14:00~15:00	おひさま薬局 薬剤師による特別講義です。災害に備えた医薬品の準備、災害時における薬剤師の役割についてお話しします。
☎手作りカフェ (定員10名)	14(火) 10:30-12:00	今回は、『朝顔の吊るし飾り』を折り紙で作ります。折り紙で朝顔を作りお部屋に咲かせましょう！ 持ち物:のり(ボンド)、はさみ、作品を持ち帰る袋
うたごえ喫茶 (当日先着25名)	14(火)・28(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)	16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
絵本読み聞かせ	18(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	21(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。
夏のコンサート	23(木) 14:00-15:00	練馬東小学校保護者の会コーラス部によるコンサート。「夏の歌」「童謡唱歌」「見上げてごらん夜の星を」などを歌います。一緒に楽しみませんか？
☎「修」活カフェ (定員8名)	28(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『終活情報支援』を行います。
☎植物クラフト (定員8名)	30(木) 10:30-12:00	今月のテーマは『草花でつくる盆飾り』です。 持ち物:ボンド・作品を持ち帰る袋
みんなであう会	30(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…