

# 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9月 

| 日曜日 | 月曜日                     | 火曜日                                                                               | 水曜日                              | 木曜日                                                                                 | 金曜日                         | 土曜日             |
|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 30  | 31                      | 1                                                                                 | 2                                | 3                                                                                   | 4                           | 5               |
|     |                         | ☎スマホよろず相談                                                                         | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室)          | ☎植物クラフト                                                                             | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室)     | 囲碁将棋<br>(集団学習室) |
|     |                         |  | 囲碁将棋                             | いきいき体操<br>(集団学習室)                                                                   | スマートフォン教室<br>(スマサポ東京プロジェクト) |                 |
| 6   | 7                       | 8                                                                                 | 9                                | 10                                                                                  | 11                          | 12              |
| 休み  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | ☎手作りカフェ                                                                           | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室)          | ☎ボーリングでGo!                                                                          | ☎カラオケ(音楽室)                  | 囲碁将棋<br>(集団学習室) |
|     | 囲碁将棋                    | うたごえ喫茶                                                                            | 囲碁将棋                             | スマートフォン教室<br>(スマサポ東京プロジェクト)                                                         | お絵描きタイム                     |                 |
| 13  | 14                      | 15                                                                                | 16                               | 17                                                                                  | 18                          | 19              |
| 休み  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | 絵本よむよむ<br>お口の体操                                                                   | はるのひDVD体操<br>☎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<br>(集団学習室) |
|     | 囲碁将棋                    | いきいき体操<br>(集団学習室)                                                                 | 囲碁将棋                             | ☎介護予防<br>フレイル予防講座                                                                   | お絵描きタイム                     | 絵本でわくわく         |
| 20  | 21                      | 22                                                                                | 23                               | 24                                                                                  | 25                          | 26              |
| 休み  | 敬老の日                    | 国民の休日                                                                             | 秋分の日                             |  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室)     | 囲碁将棋<br>(ケアカフェ) |
|     |                         |                                                                                   |                                  | みんなであう会                                                                             | お絵描きタイム                     |                 |
| 27  | 28                      | 29                                                                                | 30                               | 1                                                                                   | 2                           | 3               |
| 休み  | はるのひDVD体操<br>☎カラオケ(音楽室) | ☎スマホよろず相談<br>☎「修」活力カフェ                                                            | ☎今日からできる<br>認知症予防！<br>☎カラオケ(音楽室) |                                                                                     |                             |                 |
|     | 囲碁将棋                    | うたごえ喫茶                                                                            | 囲碁将棋                             |                                                                                     |                             |                 |

- ・「☎」: 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。

お知らせ

◇9/1(火)の「スマホよろず相談」のみ8/25(火)9:30~予約受付を開始します。  
他の講座については9/1(火)9:30~予約開始です。  
◇うたごえ喫茶は当日先着順となります。受付表にお名前を書いて入室ください。

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…

# 街かどケアカフェはるのひカレンダー

## <9月のイベント表>

☎マークの講座は9月1日9時30分から先着順で予約を受付けます。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<br>(定員8名 各回2名)                | 1(火)・29(火)<br>①10:00-10:30②10:30-11:00<br>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。                                            |
| ☎植物クラフト<br>(定員8名)                       | 3(木)<br>10:30-12:00                                                | 今月のテーマは『夏の思い出』です。<br>持ち物: <b>リースの土台・ポンド・作品を持ち帰る袋</b>                                                       |
| いきいき体操<br>(集団学習室)<br>(当日先着30名)          | 3(木)・15(火)<br>14:00-15:30<br>※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。<br>※初めての方はお声掛けください。                      |
| スマートフォン教室<br>(スマサポ東京プロジェクト)             | 4(金)・10(木)<br>13:00~16:00                                          | 東京都主催の高齢者向けスマートフォン利用啓発事業です。<br>申込先: 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局<br>☎03-6316-3169(8/28申込締切)                         |
| ☎手作りカフェ<br>(定員10名)                      | 8(火)<br>10:30-12:00                                                | 今回は『クラフトバンドで作るお月見の飾り』です。<br>持ち物: <b>のり(ポンド)、はさみ、飾るための紐やリボン、作品を持ち帰る袋</b>                                    |
| うたごえ喫茶<br>(当日先着25名)                     | 8(火)・29(火)<br>14:00-15:00<br>※13:30-受付開始                           | 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?<br>ケアカフェの収容人数に限りがあるため、当日先着順とさせていただきます。                                  |
| ☎ボーリングでGo!<br>(定員8名)                    | 10日(木)<br>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。<br>持ち物: <b>筆記用具・スコア表</b>                             |
| 絵本よむよむ<br>お口の体操                         | 15(火)<br>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させていただきます。                                           |
| 街かど健康講座<br>(当日先着16名)                    | 17(木)<br>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。今月は保健師による『あなたの骨は健康ですか(骨健康度測定会)・健診結果をいかしていますか?』です。持ち物: <b>筆記用具</b> |
| ☎理学療法士が伝える!<br>介護予防・フレイル予防講座<br>(定員10名) | 17(木)<br>14:30-15:30                                               | 理学療法士による講座。今月は“【膝・腰の痛み】痛みなく快適に暮らそう!”です。<br>ケアカフェはるのひは、オンライン開催です。                                           |
| 絵本でわくわく                                 | 19(土)<br>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もらいます。皆さんでぜひご参加ください!!                                     |
| みんなでうたう会                                | 24(木)<br>14:00-15:00                                               | バリトンボーカルの方が来てくださいます。<br>声を出して皆さんで楽しく歌いましょう!                                                                |
| ☎「修」活カフェ<br>(定員8名)                      | 29(火)<br>10:00-12:00                                               | パワカレ・つなカレ同窓会による「修」活カフェ。今回は「ギター演奏」です。                                                                       |
| ☎今日からできる<br>認知症予防!<br>(定員10名)           | 30(水)<br>10:30-11:15                                               | 作業療法士と一緒に認知症について学び、脳も体も元気に過ごしませんか?                                                                         |
| ☎カラオケ<br>(各回5名以内)                       | 月・水・金<br>①10:00-11:00<br>②11:00-12:00<br>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…